SALUD PARA LAS NACIONES



- *Proveyendo Esperanza a un Mundo Sufriente y en Crisis*
- *Plan de 5-por-Día y Los 8 Remedios Naturales*

Una Historia Verídica

El hombre que perdió su personalidad

EL 13 DE septiembre de 1848 ocurrió un trágico accidente que asombraría al mundo de la ciencia médica. Fineas P. Gage de 25 años de edad, capataz de la construcción de ferrocarrilles en Vermont, estaba encargado de dinamitar una zona montañosa para luego instalar una nueva línea de ferrocarril.

La rutina era simple: debía perforar un agujero profundo en la roca, rellenarlo parcialmente con pólvora y luego cubrirlo con arena. Entonces con un pisón de hierro debía aplastar la arena para consolidar la carga. Finalmente, se utilizaba una mecha para detonar la explosión. En aquel día trágico, todo marchaba como lo planeado. El agujero en la roca se había perforado, el polvo explosivo se había colocado dentro del agujero pero alguien había olvidado colocar la arena encima. Fineas comenzó a pisonar directamente sobre la pólvora. Una chispa saltó repentinamente detonando la pólvora y una tremenda explosión provino del agujero.

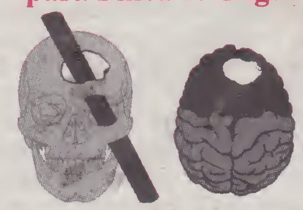
El pisón de hierro de aproximadamente 7 kilogramos de peso, 2.5 centímetros de diámetro y 1 metro de largo fue proyectado directamente hacia él. Con la fuerza de un misil, el hierro se incrustó en su mejilla izquierda, pasando por detrás del ojo izquierdo y a través del cerebro para luego salir por la parte superior del cráneo.

Increíblemente, este accidente traumático no mató a Fineas. El hecho fue, que vivió otros 13 años y casi logró recuperar todas sus fuerzas físicas. Se lo notaba tan inteligente como antes, podía hablar y hacer trabajo físico normal y su memoria estaba muy alerta pero el accidente le había costado algo muy valioso.

Antes del accidente, Fineas era un responsable e inteligente trabajador y muy querido esposo. Se lo conocía como una persona de alta moralidad y se lo describía, por gente que lo conocía bien como "un hombre piadoso y muy reverente feligrés" Tan excelente era el carácter de Fineas que los archivos de trabajo lo laureaban como "el capataz más eficiente y capaz" empleado por la compañía de ferrocarriles: Rutland y Burlington.

Luego del accidente, Fineas experimentó

Una Lobotomía Accidental para Finea P. Gage



un marcado decaimiento moral. Se volvió muy emotivo y sensible y se enojaba fácilmente. Perdió el interés en lo espiritual y dejó de asistir a la iglesia. Se volvió irreverente y muy profano. Perdió todo el respeto por las buenas costumbres sociales y llegó a ser totalmente irresponsable. De ser un respetado obrero pasó a figurar en las listas de desempleados. Su compañía lo despidió cuando no pudo, con responsabilidad, llevar a cabo su trabajo.

El accidente traumático que sufrió Fineas le costó su personalidad, sus valores morales, y su compromiso con su familia, con la iglesia y con sus amados. Los investigadores han concluido que él perdió una parte importante de la zona frontal de su cerebro llamada lóbulo frontal. Es la parte responsable, en nuestro cerebro, del razonamiento moral y del comportamiento social.

El cerebro está dividido en varias secciones o lóbulos. Cada lóbulo tiene funciones específicas. El lóbulo frontal detrás de la frente es el lóbulo más grande del cerebro. Es el asiento del juicio, razonamiento, intelecto y de la voluntad. Es el lugar de la espiritualidad y moralidad del cual resulta el carácter de todo ser humano. Por lo tanto, una persona con daños al lóbulo frontal puede aparentar ser la misma persona de siempre pero si uno se relaciona con ella, usualmente notará que "no es la misma persona".

Lobotomía frontal

Al final del siglo XIX (1880) los psiquiatras comenzaron a llevar a cabo una intervención quirúrgica u operación llamada "lobotomía frontal" (la remoción o extracción del lóbulo frontal). En ocasiones se removían partes del lóbulo en forma directa y en otras se lo desactivaba "funcionalmente" cortando sus conexiones nerviosas.

Las operaciones, inicialmente fueron hechas en personas violentas o criminales dementes. La práctica de lobotomía frontal se popularizó hacia los años 1930 y 1940. Aunque en la actualidad esta intervención es raramente utilizada.

Patricia, la enfermera instrumentista

Patricia era una eficiente enfermera instrumentista de éxito quien se estaba preparando para tener una lobotomía frontal.

(Continúa en la página 8)

EN ESTE EJEMPLAR USTED HALLARÁ

- Plan: 5-por-Día en la lucha contra el cáncer
- 8 Leyes Divinas y Remedios Naturales
- Prevención de Enfermedades y Tratamientos Caseros Simples
- Educación y Prevención Antitabáquica Juvenil
- ¡Y Mucho Más!

CRISIS MUNDIAL de SALUD

Enfermedades del Corazón #1

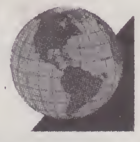
- Las enfermedades cardiovasculares, coronarias y el cáncer son los asesinos #1 a nivel mundial
- En los países desarrollados, la proporción total de muertes, aumenta a más del 50%
- Es probable que sobrepasará las muertes por enfermedades infecciosas en muchos países
- Los ataques al corazón y los derrames significan el 25% de las muertes en todo el mundo



Impacto Global por Fumar

-Si las tendencias actuales continúan-

- 500 millones de personas en todo el mundo morirán a causa de haber fumado
- Esto significa, aproximadamente, el 10% de toda la población mundial
- La mitad de estas muertes, o sea 250 millones, ocurrirán en los países desarrollados
- Por lo tanto, fumar resultará en el 20% de todas las muertes en estas naciones

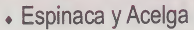


La Carne Aumenta el Riezgo de Cáncer de Colon

Frecuencia de comer carne de vaca, puerco, o cordero	Aumento en porcentaje (%), del riezgo de cáncer de colon
Menos de una vez por mes	0
Una vez por mes a una por semana	39
Dos a cuatro veces por semana	50
Cinco a seis veces por semana	84
Diariamente o más	149

Figura 1

Agentes Protectores (anti-cáncer) Frutas y Verduras



- Frambuesas, Moras, Cerezas
- Fresas
- Ciruelas
- Naranjas, Limones, Mandarinas, etc.
- Uvas
- Kiwis
- Chavacanos, Damascos o Albaricoques
- Jugo de Naranjas
- Pomelos o Toronjas
- Zarzamoras
- Bananas, Plátanos o Guineos
- Sandías
- Melones
- Espinaca y Acelga
- Lechuga y otras de color verde oscuro
- Repollo, Brotes de Brucelas
- Frijoles, Lentejas, Arvejas
- Coliflor, Brócoli
- Betabel o Remolacha, Papas, Zanahorias
- Berro
- Ajo, Cebolla y Puerro
- Nabo y sus hojas verdes
- Tomates
- Patatas, Batatas o Camotes
- Jícama
- Zapallo
- Morrones Verdes y Colorados (dulces, no picosos)

Figura 2

Elementos Contra el Cáncer en el Estilo de Vida

- Dieta Adecuada:
  Frutas,
  Verduras,
  Granos y Cereales Integrales,
  Nueces
- Horarios Regulares de Comidas
- No comer entre las comidas (5 horas, mínimo, entre cada comida)
- Ejercicios Aeróbicos (Oxigenantes) Regulares, ya sea cada día o 3 veces por semana
- Tomar Baños de Sol o exponerse a la luz solar, con moderación
- Mantener un peso ideal y apropiado en relación a su altura
- Controlar el Estrés, Ansiedades y Preocupaciones





Figura 3

5-por-Día

LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER

SIR RICHARD DOLL, destacado especialista de cáncer, considera que la dieta es responsable de un 30-70% de todas las formas de cáncer. Según la Fundación de Investigación Mundial de Cáncer, la cantidad oscila entre 35-60%.

De acuerdo al Instituto Nacional de Cáncer (INC) las personas que comen unas cinco porciones de frutas y vegetales por día tienen 50% menos probabilidades de desarrollar la mayoría de las enfermedades de cáncer que aquellos que se sirven menos de dos. Como resultado, el instituto ha desempeñado una campaña llamada "5-A-Day" (5-al-día) para persuadir a las personas a que coman 5 porciones de frutas y vegetales cada día para reducir el riesgo de cáncer.

En 1991 los Norteamericanos consumieron 3.8 porciones al día. En 1998, consumieron 4.4 porciones al día. Sin embargo, un 50% todavía no consume las tres porciones de vegetales sugeridas, y unas tres cuartas partes no consumen lo mínimo de frutas recomendadas.

"Hoy día posiblemente la investigación demostrará que un 80% come vegetales todos los días, pero un cuarto de esos vegetales proviene de papas fritas y papas crocantes (chips). Solamente el 10% de los vegetales son de color verde oscuro como brócoli y espinaca; Solamente un 13% son de color amarillo fuerte, como zapallo, naranja, zanahoria". Sin embargo estos vegetales deliciosos y nutritivos son los mejores para reducir el riesgo de enfermedad. (Health, Mayo/ junio 1998. Del artículo "Sólo 5 al día" Pág. 80). Como se puede esperar, los estudios demuestran que los vegetarianos son menos propensos a ser víctimas de cáncer.

La revista American Journal of Clinical Nutrition (Revista Americana de nutrición clínica) informa que hay una protección muy significativa contra el cáncer de esófago, laringe, cavidad oral y páncreas en aquellas personas con un buen índice de insumos de vitamina C obtenidas al consumir frutas y vegetales que tienen esta vitamina.(American Journal of Clinical Nutrition, de enero de 1991; 53-Un suplemento: 270S-282S).

Frutas, Verduras y Nutrientes Antioxidantes

Una dieta vegetariana no contiene los nitratos y nitritos que se encuentran en muchas carnes y que han sido relacionados con el cáncer de boca, de esófago y de estómago. En cambio, los vegetales contienen substancias naturales, llamadas nutrientes antioxidantes, que protegen contra el cáncer. Los nutrientes antioxidantes más importantes son las vitaminas A, C y E, y el mineral selenio. Las personas que fuman, o que están expuestas a un ambiente muy contaminado, requieren más nutrientes antioxidantes en su dieta.

Fuentes de nutrientes antioxidantes que combaten los radicales libres que causan el cáncer y que se encuentran abundantemente en una típica dieta vegetariana incluyen:

Beta-caroteno – frutas y vegetales de color verde oscuro, amarillo, anaranjado y rojo como zanahorias, tomates, espinaca, morrones, berro, brócoli, cerezas, duraznos, sandías y damascos.

Vitamina C – incluye frutas frescas y vegetales, particularmente frutas cítricas, kiwi, fresas, melones, pasas de uva negra, papas, vegetales de hojas verdes y tomates.

Vitamina E – todos los cereales de granos, incluyendo arroz integral, avena, pan integral, germen de trigo, soya, aceites vegetales prensados en frío, nueces, perejil, brócoli, y espárragos.

Selenio – cereales de trigo entero, particularmente germen de trigo y afrecho, también cebolla, ajo, y hongos.

Hay otros ingredientes notables en frutas frescas y vegetales llamados fitoquímicos. "Fito" viene de la palabra de origen Griego para referirse a planta. Así, fitoquímicos, simplemente significa substancias químicas de origen vegetal.

Estas substancias químicas desarrollan muchas funciones dentro de la misma planta. Algunas regulan el crecimiento normal y el desarrollo de la planta y la protegen contra la infección. Algunos existen para ofrecerle protección mientras absorbe la energía del sol día tras día. Otros actúan como pesticidas para protegerla contra insectos y animales predadores. Es increíble como Dios designó estas substancias químicas con un doble propósito: para proveer protección tanto a las plantas como al hombre. Consi-

deremos ahora como estos maravillosos fitoquímicos pueden ayudarnos contra la aparición del cáncer.

Brócoli

A continuación hay un informe de la Universidad de California en Berkeley, Carta de Bienestar, de julio de l994, Volumen 10, Expedición 10.

"Como alimento, el brócoli y sus relativos, son poderosas fuentes de energía. Se conocen como crucíferos porque sus flores tienen la forma de cruz. Una taza de brócoli cocido, aporta la mitad del suplemento necesario de vitamina A (en la forma de beta carotina), el doble de lo requerido para la vitamina C (más que un vaso de jugo de naranja), 6% de niacina, 9% de calcio, 12% de fósforo, 10% de hierro, 20% de la fibra cotidiana necesaria, cinco gramos de proteína, un poco de potasio, y todo eso con solamente 45 calorías. Los fitoquímicos que contiene, no tienen nombres memorables en inglés como indol, isothiocyanate y otros. Uno de estos isothiocyanates, conocido como sulfa, ha capturado la atención por su papel en la prevención del cáncer. En los tubos de ensayo fue capaz de proteger a las células contra agentes cancerígenos, y en un estudio hecho en la Escuela de Medicina de la Universidad de John Hopkins, ha demostrado proteger contra el cáncer de mama a los animales de laboratorio. Los estudios también demuestran que los seres humanos que consumen grandes cantidad de vegetales crucíferos están en menor riesgo de varios tipos de cáncer. Se sospecha que es la combinación de beta carotina, indol, e isothiocyanate, así también como otras substancias que están obrando para ofrecer esta protección. Otros miembros de esta familia como repollo, col rizada, coliflor, y repollitos de Bruselas, tienen un elevado valor alimenticio pero ninguno equivalente al brócoli".

Repollos, Nabos, Fresas

Otro informe de Newsweek, del 25 de abril de 1994, elogió el descubrimiento de fitoquímicos en su artículo principal, y presentó los siguientes beneficios:

"Otra sustancia química isothio-cyanate que se encuentra en repollos y nabos, llamada PEITC (sigla en inglés) inhibe el cáncer de pulmón al fraccionar los carcinógenos en fragmentos antes de unirse a una célula DNA.

Un fitoquímico en las fresas, uvas y frambuesas llamado ácido ellagic (en inglés) también neutraliza los carcinógenos antes que puedan invadir al DNA. Dos de los fitoquímicos en los tomates, ácido peournaric (en inglés) y ácido clorogénico

Fuentes Alimenticias (anti-cáncer) Fitoquímicas

ALIMENTOS	FITOQUIMICOS
Brotes de Bruselas	Sinigrin (Inglés)
Brócoli	Sulphoraphane (Inglés)
Brócoli	Dithiolthiones (Inglés)
Uvas Rojas / Coloradas	Resveratrol (Inglés)
Berro	PEITC (Inglés)
Frutas Cítricas	Limonene (Inglés)
Ajos, Cebollas, Nabos y Puerros	Allyl Sulfides (Inglés)
Legumbres y Frijoles de Soya	Inhibidores Protease (Inglés)
Uvas, Cerezas, Frambuesas y Moras	Acido Elágico
Frutas	Acido Cafeico
Granos Integrales	Acido Fítico

Figura 4

se cree que combaten el cáncer al perturbar el desarrollo de las nitrosaminas, que se ocupan para que las células normales se transformen en cancerosas. Estas dos substancias químicas también se encuentran en morrones, piñas, fresas y zanahorias por mencionar algunas. La cebolla y el ajo contienen sulfa allylic (en inglés), que obra en las enzimas para desintoxicar los carcinógenos. El capsaicin (en inglés) en los pimientos picantes tales como el cayene, impide que las moléculas tóxicas se adhieran al DNA y de esa forma inicien el cáncer. Casi todas las frutas y vegetales, desde fresas-frutillas, batatas, cítricos y pepinos contienen flavonoides, otro antioxidante y anticancerígeno, el cual también se encuentra en el frijol soya".

Soya

Otro informe sobre Nutrición Ambiental de mayo de 1994, Vol. 17, No. 5, pone de manifiesto los beneficios del frijol o poroto soya:

"La soya contiene fitoquímicos que parecen jugar un papel importante en la disminución del colesterol y contrarrestar las enfermedades del corazón. Contienen unos compuestos múltiples

Fuentes Comunes de Fibra

Cada valor corresponde a 1 taza o 1 porción (de lo contrario está indicado)

Alimentos	Fibra (g)	Alimentos	Fibra (g)
Pan de Trigo Integral	2.1	Coliflor crudo	4.6
Bollo de Trigo Integral	4.3	Brócoli crudo	5.2
Pita/pan de Trigo Integral	6.3	Arvejas	6.7
Palomitas de Maíz / pororó (4 tazas)	5.2	Brotes de Brucelas	7.0
Cereal de Avena	4.1	Camote o Batata sin cáscara	7.7
Espaguetis de Trigo Integral	4.5	Lentejas	10.3
Bizcochos de Trigo	2.2	Frijoles Colorados	12.0
Granola	6.6	Frijoles Negros	15.4
Manzana con cáscara	2.8	Huevos	0.0
Naranjas frescas	3.1	Carne	0.0
Zarzamoras crudas	7.2	Leche	0.0
Peras enlatadas o en conserva	7.7	Queso	0.0
Frambuesas crudas	11.0		

Figura 5

para combatir el cáncer.

El genistein (en inglés) que se encuentra solamente en la soya, tiene la capacidad de bloquear el desarrollo del cáncer en diferentes etapas de su evolución. Se han hecho más de 30 estudios de laboratorio, que comprueban el efecto inhibidor del genistein en el crecimiento de las células del cáncer. Al verificar la investigación que se está haciendo con la soya, casi no hay dimensión en el proceso de la enfermedad que no tenga posibilidad para un rol preventivo. Es verdad para todo lo demás; desde la diabetes, vesícula biliar, cálculo renal, síntomas de la menopausia, hipertensión arterial, enfermedades del corazón y cáncer.

El tipo de fibra y proteína que contiene la soya, sumada a su abundante selección de substancias químicas de origen vegetal, hace que la soya sea un contribuidor excepcional y potente para la salud".

El cáncer y la fibra de soya

La revista American Journal of Epidemiology (Revista Americana de Epidemiología) examinó una investigación que se hiciera sobre los riesgos del cáncer de endometrio. Encontró que las mujeres que consumen mayor cantidad de fibras de cereales, vegetales y frutas tenían un 29-46% de reducción de riesgo de cáncer, comparadas con aquellas que consumían una menor cantidad de fibra.

De acuerdo a los investigadores del Cáncer Research Center de Hawaii (Centro de Investigación de Cáncer de Hawaii), el riesgo de cáncer de endometrio, puede ser reducido consumiendo alimentos de base vegetal, bajos en grasas, altos en fibra y ricos en granos, vegetales, frutas, y legumbres – especialmente soya.

Las legumbres, el tofu, y otros productos de soya son ricos en fitoestrógenos; compuestos que ayudan a controlar el nivel del estrógeno que circula en la sangre.

Los investigadores concluyeron: "Estos descubrimientos y aquellos de otros investigadores, sugieren una estrategia práctica para la prevención del cáncer de endometrio; es decir, un control de peso reduciendo el insumo de energía, especialmente de grasas y proteínas, y un aumento de soya y fibra, mayormente de vegetales y frutas". (American Journal of Epidemiology -Revista Americana de Epidemiología- 1997; 146: 294-306).

Véase las figuras 2, 4, y 5, allí encontrará agentes alimenticios adicionales para combatir el cáncer que contienen una abundante cantidad de fibra.

Con todos los beneficios de una dieta vegetariana para revertir los estragos del cáncer en todo el mundo, creemos vehementemente en el programa "5-por-Día". Alentamos a las personas para que en lo posible hagan una transición a una dieta vegetariana consumiendo tres o más porciones de verduras o vegetales, y dos o más porciones de frutas crudas-frescas cada día. ¡Pruébelo, no se arrepentirá!

Para ayudarle en la preparación de un plan de menú, proveemos una guía sugerente para una semana en esta publicación. Vea la página 6.



Leyes Divinas — Remedios Naturales

¿LE GUSTARÍA vivir más y sentirse mejor? Basado en un estudio realizado en California el Dr. Breslow identificó siete hábitos que podrían mejorar la salud e incrementar la longevidad.

1. Controle su peso, de tal manera que no tenga ni sobrepeso ni un peso insuficiente.
2. Establezca hábitos regulares en la alimentación y no coma entre horas.
3. Disfrute un desayuno abundante y bien balanceado.
4. Absténgase de usar alcohol.
5. Disfrute de siete a ocho horas de sueño cada noche.
6. Mantenga un programa de ejercicios consistente y moderado.
7. No fume.

De acuerdo con este estudio "Los investigadores descubrieron, entre otras cosas, que la gente de 45 años que practica por lo menos seis de estos hábitos de salud, normalmente podría vivir unos 33 años más. Aquellos que practican solamente uno o dos de los hábitos, podrían vivir unos 22 años más. Eso significa un retorno de inversión de 150 por ciento y así también un mayor gozo en la vida". Leo R. Van Dolson. The Golden 8 (Los 8 Dorados), 20.

Estos siete hábitos de salud definitivamente harán un impacto positivo en la calidad y longevidad de su vida. Pero las ocho reglas de oro de la salud le ayudarán a vivir aun más saludablemente y por más tiempo.

Estas ocho leyes divinas - remedios naturales son:

Aire Fresco, Descanso, Ejercicios, Luz Solar, Agua Pura, Nutrición, Temperancia, Esperanza y Confianza en Dios. ADELANTE (Acrónimo de las 8 leyes divinas para su salud).

Aire Fresco

Hoy, más y más personas están preocupadas por la calidad del aire que respiran y con razón.

Se ha demostrado que hasta las personas que no fuman y que viven en áreas de alta contaminación ambiental, sufren los mismos síntomas que los fumadores. La contaminación ambiental disminuye la cantidad de oxígeno que debería llegar a la sangre.

Un ingrediente prevaleciente en la contaminación ambiental, es el monóxido de carbono que se une con el oxígeno en la sangre y disminuye su eficacia. De acuerdo con una investigación realizada, miles mueren cada año por la contaminación ambiental.

"Las principales ciudades en los Estados Unidos, matan miles de americanos cada año. Si las personas viven en una ciudad con niebla tóxica y la respiran en forma prolongada, generalmente están más propensas a contraer algunas enfermedades que eventualmente podría causarles la muerte. The National Resources Defense Council (Consejo de defensa de recursos nacionales) publicó una lista con las ciudades más mortíferas en los Estados Unidos de Norteamérica y el número de personas que matan cada año. Agárrese: las cinco que llevan la delantera son: Los Angeles, 5873; Nueva York, 4024; Chicago, 3479; Philadelphia, 2599; Detroit, 2123; (Time, 9 de diciembre de 1996).

¿Qué podemos hacer?

1. Ejercicio: El ejercicio fortalece los pulmones y provee más oxígeno al sistema. Durante el ejercicio, los pulmones se entrenan a respirar más profundamente y al mismo tiempo aumentan su habilidad de expandirse.
2. Buena Postura: a menudo, la respiración superficial se debe a ropa ajustada y a una mala postura. Esto hace que la sangre se vuelva impura porque el sistema recibe menos oxígeno. Como resultado nos deprimimos, perdemos la capacidad de concentración y se desestabiliza la digestión.
3. Beba Suficiente Agua: El agua es esencial para la buena respiración. Los pulmones están compuestos por un 75% de agua y perdemos por lo menos una taza de agua al exhalar cada día.
4. Purificador de Aire: para aquellos que deben conducir donde hay mucho tráfico les sería muy beneficioso comprar un purificador de aire portátil. También hay purificadores para hogares y oficinas.

Descanso

Una parte vital de un estilo de vida saludable es la cantidad y calidad del sueño. Durante el sueño el cuerpo se recupera, regenera y se prepara para otro día de actividad.

A continuación hay algunas ideas que pueden ayudarlo a descansar más:

1. Haga ejercicio vigoroso durante el día al aire libre y a la luz del sol, esto redundará en un sueño más apacible.
2. Adopte una rutina nocturna; puede incluir un baño tibio, alguna lectura tranquilizante o beba una taza de té de hierbas, como hierba gatera o lúpulo.
3. Evite cosas estimulantes como la televisión y las conversaciones emotivas o negativas.
4. No cene demasiado ni coma una cena pesada. Cuando el estómago no está vacío antes de dormir el proceso digestivo continúa durante las horas del sueño y esto resulta en sueños desagradables o pesadillas.
5. Absténgase del tabaco, la nicotina, la cafeína, la mateína, la teína o el alcohol.
6. Tómese el tiempo para resolver cualquier problema que le haya causado ira, resentimiento o algún tipo de emoción fuerte.
7. Sea regular en las horas de dormir. Como dicen: "El que se acuesta temprano, temprano se levanta". Las investigaciones demuestran que debido al "ritmo circadiano" que está regulado por los rayos del sol, el sueño más profundo ocurre entre las 9.00 y las 12.00 de la noche.
8. Disfrute de abundante ventilación en su dormitorio mientras duerma.

Para comprender mejor el tema del descanso, lea el artículo El Descanso Divino en esta publicación.

Ejercicio

Existe el dicho: "si no encuentras tiempo para hacer ejercicio tendrás que encontrar tiempo para estar enfermo". Observemos unas pocas razones por las que este dicho es verdad.

El Ejercicio:

1. Reduce el riesgo de las enfermedades del corazón porque mejora la fuerza y la eficiencia del corazón y baja la presión arterial.
2. Mejora la fuerza de los músculos y de los huesos así como de los ligamentos, tendones y cartílagos.
3. Aumenta el promedio metabólico basal, ayudándonos a quemar las calorías extras.
4. Fortalece el sistema inmune. Las investigaciones demuestran que las personas que gozan de un estilo de vida activo son menos propensas a desarrollar cualquier tipo de cáncer. El ejercicio aumenta el número de las células blancas llamadas linfocitos, que son las células que batallan contra la enfermedad.

Con todos estos beneficios y muchos otros, un programa de ejercicio regular y consistente es uno de los principios fundamentales para la salud. Se recomienda hacer ejercicio por lo menos unas dos o tres veces por semana pero, naturalmente, todos los días no es demasiado.

Cuando decide empezar con un programa de ejercicio debe hacer ciertas cosas básicas. Primero: se recomienda que consulte con su médico, especialmente si tiene alguna preocupación concerniente a su salud. Luego, debe decidir qué ejercicio desea practicar. Por lo menos para empezar le sugerimos caminar. Al caminar se usan casi todos los 206 huesos y 660 músculos del cuerpo. Es algo que casi todos pueden hacer y no necesitan aprender nuevas técnicas.

Lo importante para tener éxito es hacer algún tipo de ejercicio. Si elige caminar invierta en un buen par de zapatillas para caminar y vístase apropiadamente de acuerdo al tiempo. Encuentre alternativas para los días en que el tiempo no le permita caminar a la intemperie.

Elija una hora del día que sea mejor para usted y cumpla con su compromiso como si fuera una entrevista de negocios. Empiece caminando lentamente por unos 5 a 10 minutos para entrar en calor. Luego haga unos ejercicios de elongación. Siempre hágalos con movimientos lentos y uniformes. Luego camine unos 20 a 30 minutos con un paso enérgico, lo suficiente como para aumentar el ritmo de la respiración, siga por unos 4 ó 5 minutos caminando lentamente y vuelva a hacer elongaciones. El estiramiento es importante para evitar los dolores y mejorar la flexibilidad. Pero recuerde, no está compitiendo así que no se esfuerce más allá de su tolerancia. El ideal es poder caminar, enérgicamen-

te, por una hora o más por día. Trabajar en la huerta, también es un execelente ejercicio saludable.

Luz Solar

Muchos se sorprenderán de cuán beneficiosa puede ser la luz solar para el tratamiento de alta presión, la tuberculosis, colesterol y en la prevención y tratamiento del cáncer. La luz solar es uno de los mejores agentes de curación que Dios le ha dado al hombre.

Sin embargo, debido a la incidencia elevada de cáncer de piel se le ha hecho una propaganda negativa. En parte se debe a la exposición prolongada a los rayos del sol, pero otro factor es la cantidad de grasas en la dieta. La grasa crea una base para la formación de radicales libres inestables. De las 450.000 personas diagnosticadas con cáncer todos los años, en la mayoría de los casos fue el resultado de un alto consumo de grasas en la dieta, exposición prolongada al sol, y bajos niveles de vitaminas A, B, C y selenio, que se encuentran principalmente en los alimentos vegetales. Comience a tomar baños de sol, sobre el cuerpo desnudo, 2 minutos por cada lado por día, vaya aumentando uno o dos minutos por día hasta estar 15 a 20 minutos por lado por día. Las bondades de este tratamiento natural gratuito no se pueden sobreevaluar. Los enfermos, especialmente notarán cuánto bien les hace tomar estos baños de luz solar, si ellos no pueden moverse de la cama, lleve la cama hasta donde le peguen los rayos solares. Trate de evitar las siguientes horas peligrosas: entre las 11am hasta las 2:30pm. Tome en cuenta la privacidad para poder tomar este baño sin ropa.

Agua Pura

¿Sabía usted que el agua es el elemento más importante de una dieta balanceada? Nuestro cuerpo usa 40.000 vasos de agua al día para distribuir los alimentos nutritivos a todas las células y para remover los desperdicios. Dios ha diseñado nuestro cuerpo para reciclar toda esta cantidad de líquido, pero en el proceso se pierde un poco de agua y necesitamos reemplazarla. Un adulto promedio necesita 6 a 8 vasos de agua por día, esto sería el mínimo. Lo mejor es tomarla entre las comidas, media hora antes, o dos horas después. Comience a beber 2 vasos de agua pura y tibia al levantarse, si desea le puede agregar medio limón. Notará lo bien que le asienta, abre el apetito, inicia los movimientos peristálticos de los intestinos y colabora con la salud de los riñones. Por otra parte el agua tiene propiedades benéficas al utilizarla externamente:

— En la higiene personal y general para prevenir las enfermedades.

— En la hidroterapia (tratamientos curativos con agua, hielo y vapor) para colaborar con la naturaleza (el cuerpo) en su esfuerzo por eliminar la enfermedad. Si desea informarse más al respecto, escríbanos solicitando información sobre Salud Natural y con gusto trataremos de corresponderle.

Nutrición

Las investigaciones demuestran que una dieta baja en grasas y proteínas, y alta en carbohidratos complejos disminuye el riesgo de enfermedad.

Durante la primera y segunda guerra mundial los europeos sufrieron una escasez drástica de alimentos; especialmente carnes, huevos, leche, manteca, queso y grasa. Criar, carnear, procesar, almacenar, transportar y distribuir estos alimentos es una industria complicada que fácilmente se desestabiliza con la guerra y la gente recurre a alimentos más fáciles de criar y acumular como papas, vegetales y particularmente granos que puedan ser almacenados por un largo tiempo.

"En Finlandia, los doctores Ilmari Vartiminea y Karl Kanerva documentaron que en los ciudadanos hubo un descenso de un 67 % en las muertes causadas por las enfermedades del corazón en comparación con los días precedentes a la guerra, y había mucho menos placas de colesterol". Julian M. Whitaker, Reversing Heart Disease (Revirtiendo las enfermedades del corazón), Warner Books, 60-61.

Imagínese si tuviésemos una disminución de un 67 % en las defunciones causadas por enfermedades del corazón en América. Es posible. La mayoría de las enfermedades del corazón son reversibles cuando se practican las ocho reglas de oro de la salud.

He aquí unas pocas sugerencias para ayudarlo a empezar una dieta saludable:

1. Hierva los alimentos, cocínelos al horno o al vapor en vez de freírlos.
2. En cada comida consuma alimentos crudos ya sean frutas o vegetales. Use jugo de limón en las ensaladas en vez de usar un aderezo alto en grasas o vinagre.
3. Coma postres sanos; consuma frutas frescas, melón, o frutas secas en vez de rosquillas y bizcochos refinados y azucarados.
4. Evite comer entre comidas. Los aperitivos detienen el proceso digestivo a medio empezar para comenzar con el otro, lo que obstaculiza la digestión de la comida anterior y la fermenta, produciendo gases, agruras, dolores de cabeza y otros problemas.
5. Evite alimentos que contengan grasas hidrogenadas. La hidrogenación cambia la estructura química de un aceite al agregarle átomos de hidrógeno que saturan las grasas no saturadas.
6. No coma demasiado ligero. Esto imposibilita la digestión adecuada que comienza en la boca, y tiende a que se coma demasiado porque las papilas del gusto no están satisfechas.
7. Establezca un horario para cada día con un tiempo específico para las comidas, ejercicio y descanso; y después haga todo lo posible para ser consistente. Una vez que lo haga por un tiempo su vida parecerá menos estresante y se sentirá mejor.

Nota: Al final de este artículo hemos compartido un par de recetas para hacer leche de soya rica, sana y natural, en su casa.

Temperancia

La temperancia es una adherencia a todo lo que promueve la salud y la eliminación de todo lo dañino como: el alcohol, el tabaco, las drogas, las bebidas que contienen cafeína, las comidas grasas, el azúcar refinado, el trabajo en exceso, etc.

Cien años atrás los americanos consumían un promedio de 40 libras (20 kg.) de azúcar por año. Ahora aumentó a más de 100 libras (50kg.) por año. El uso de azúcar refinada no solamente suma calorías inútiles a nuestra dieta sino que destruye la habilidad del cuerpo para batallar en contra de las toxinas e impurezas, resultando así en enfermedad. Por ejemplo; una lata regular de soda o gaseosa contiene 8 a 10 cucharaditas de azúcar refinada, lo cual decrece a más del 50% la habilidad de las células blancas o fagocitos para defender al cuerpo contra todo enemigo y enfermedad. Trágicamente, los niños y jóvenes (últimamente muchos adultos) beben más gaseosas que agua pura e ingieren dulces malsanos para la buena salud. ¡A pesar de todo esto, gracias al plan divino, aun hay esperanza en el poder de Dios para vivir más y mejor, para vivir con salud abundante!

Esperanza y Confianza en el Poder Divino

La verdadera recuperación física empieza con una limpieza de nuestros pensamientos y sentimientos. Todas las acciones buenas o malas que afectan nuestra salud se originan en la mente. Si continuamos deseando comidas insalubres y practicamos otros hábitos malsanos correremos el riesgo de enfermarnos.

El primer paso para vencer las prácticas enfermizas es simplemente venir a Cristo tal cual es. Vea Mateo 11:28. Venga a El y pídale perdón por sus pecados del pasado, incluso por los malos hábitos que destruyen su salud. Segundo, establezca una vida de estudio de la Santa Biblia y de las enseñanzas del Señor Jesús. Tercero, desarrolle el hábito de pasar tiempo con Dios en oración como lo hace con un buen amigo. Encuentre un tiempo y lugar especial para tener comunión con El. Permita que El conozca sus preocupaciones, luchas, y gozos. Al hacerlo aprenderá a amarlo, a esperar y a confiar más en El.

Cuarto, comparta la vida de Cristo y las ocho reglas de oro para la salud con otros. Al compartir estas preciosas verdades y principios con otros, ellos recibirán una gran bendición. Y finalmente, nunca se dé por vencido. Toda victoria obtenida sobre las prácticas que destruyen su salud sumará años de calidad a su vida y gran felicidad.

EL GRAN PLAN DE DIOS PARA LA SALUD

La perfección original del hombre. "El hombre fue el acto culminante de la creación de Dios, hecho a la imagen de Dios, con el propósito de ser una copia fiel de Dios." (Revista Heraldo, 18-6-1895)

"Adán era un ser noble dotado de una mente poderosa, de una voluntad en armonía con la voluntad de Dios, y de afectos que se centraban en el cielo. Su cuerpo no había recibido la herencia de ninguna enfermedad, y su alma llevaba el sello de la Divinidad." (El Instructor para los Jóvenes, 5-3-1903)

"Estaba delante de Dios en la fortaleza de la perfecta virilidad. Todos los órganos y facultades de su ser estaban desarrollados por igual, y equilibrados en forma armoniosa." (Redención y La Tentación de Cristo, pág. 30)

La promesa de Dios de conservar nuestra salud. "El Creador del hombre ha dispuesto la maquinaria viviente de nuestro cuerpo. Toda función ha sido hecha maravillosa y sabiamente. Y Dios se ha comprometido a conservar esta maquinaria humana marchando en forma saludable, si el agente humano quiere obedecer las leyes de Dios y cooperar

Menú Vegetariano Simple para Una Semana

A las horas adecuadas, coma de una amplia variedad de alimentos naturales y sin refinar, preparados de una manera simple, lo suficiente como para mantener la salud y el peso ideal.

	DESAYUNO	ALMUERZO
Domingo	Cereal Cocido de Avena con Leche* y Pasas de Uvas con unas rodajas de Naranja Fresca (cruda) Un par de rodajas de Pan o Tortillas (Opcional)	Lentejas sobre Papa Asada Zanahorias Crudas Espinaca o Acelga Cocida Un par de rodajas de Pan o Tortillas (Opcional)
Lunes	Granola con Leche* y Banana o Fresas / Frutillas Dos rodajas de Pan Integ. o Tortillas de Maíz	Fideos / Espagueti con Salsa de Tomates Pan con Ajos y Aceite de Oliva. Ensalada Vegetal Mixta. Pan o Tortilla
Martes	Cereal Crema de Trigo o Maíz con Leche* Uvas Frescas y/o Melón Pan o Tortilla (Opcional)	Caldo / Sopa de Arvejas Galletas Multigranos Integrales. Listoncitos o tiras de Apio y Rábanos Crudos. Pan o Tortilla
Miércoles	Arróz Integral Cocido con Leche* y Pasas Uva Manzana Cruda Almendras, Nueces o Se-millas de Girasol Crudas Pan o Tortillas	Estofado o Guiso de Verduras (Vegetales) Crocantes (galletas o pan) de Centeno Rebanadas de Aguacate o Palta Cruda Ensalada Vegetal Mixta
Jueves	Tostadas de Pan con Crema o Manteca de Cacahuates (Maní) con Puré de Manzanas Duraznos Frescos	Camote o Batata Asada Ensalada Vegetal Mixta Remolacha o Betarraga Cocida Pan Integral de Granos
Viernes	Cereal de Mijo Cocido con Leche* y Piña Higos Frescos o Disecados Pan Integral o Tortillas	Arróz Integral Cocido Brócoli al Vapor Ensalada de Repollo Pan Integral o Tortillas
Sábado	Trigo Integral Partido con Leche* y Moras o Frambuesas Toronja o Pomelo	Frijoles Pinto o Negros Rodajas de Tomates Ensalada Verde Mixta Pan Integral de Maíz Pan o Tortillas (Opcional)

PLAN DE MENÚ

Desayunos Abundantes:

1 porción o plato principal con leche*
1 porción de fruta cruda
1 porción de otra fruta
Pan Integral con algún preparado para untar (opcional para + calorías) o Tortillas

Almuerzos Buenos y Moderados:

1 Entrada
1 Verdura / (vegetal) Cruda o Ensalada Cruda
1 Verdura / (vegetal) Cocida.
Pan Integral con algo para untar (opcional para más calorías) o Tortillas

Cena Muy Liviana: (Opcional)

- Sopa / Caldo y Galletitas o
- Fruta y Bizcocho (pan doblemente tostado)

¡Si puede lograr no cenar o hacerlo muy livianamente, esto le proporcionará una mejor salud!

A menos que combinemos; ejercicios regulares al aire libre, sueño suficiente, tomar agua en cantidades adecuadas, y una perspectiva positiva de la vida; una buena dieta no es suficiente como prevención contra imbalances nutricionales, desórdenes digestivos, el sobrepeso o el insuficiente peso ideal.

* La leche utilizada en este plan es leche de Soya u otra leche de almendras, arróz, etc. No es leche de vaca o cabra. La leche de Soya es más saludable y no enferma a nadie con sus toxinas, antibióticos, hormonas y enfermedades, tal como lo hace la leche de vaca o cabra.

¡Tome nota de las recetas de leche natural de soya en este artículo!

con él." (Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 17)

La responsabilidad hacia las leyes de la naturaleza. "Para que haya salud se necesita crecimiento, y el crecimiento exige que se preste cuidadosa atención a las leyes de la naturaleza, para que los órganos del cuerpo puedan conservarse en buen estado, sin estorbos en su acción." (Manuscrito 47, 1896)

EL PLAN DE SATANÁS PARA DESTRUIR LA RAZA HUMANA

El Comienzo de la intemperancia. "Satanás reunió a los ángeles caídos para planear alguna manera de hacer el mayor daño posible a la familia humana. Se hizo una propuesta tras otra, hasta que finalmente Satanás mismo ideó un plan. Tomaría el fruto de la vid, como también el trigo y otras cosas dadas por Dios como alimento, y las convertiría en venenos que arruinaran las facultades físicas, mentales y morales del hombre y subyugaran de tal forma los sentidos que Satanás lograse el dominio completo. Bajo la influencia del licor los hombres serían llevados a cometer crímenes de toda clase. El mundo se corrompería mediante el apetito pervertido. Haciendo que los hombres tomaran alcohol, Satanás los degradaría cada vez más. Satanás ha tenido éxito en apartar al mundo de Dios. Ha convertido en una maldición mortal las bendiciones inherentes al amor y la misericordia de Dios. Ha llenado a los hombres con el ansia del alcohol, licor y del tabaco. Este apetito, que no tiene fundamenteo alguno en la naturaleza, ha destruído a millones." (Revista Heraldo, 16-4-1901)

El secreto de la estrategia enemiga. "La intemperancia de cualquier clase entorpece los órganos sensoriales y debilita de tal forma el poder cerebral, que las cosas eternas no son apreciadas, sino colocadas en el mismo nivel que las cosas comunes. Las facultades superiores de la mente, destinadas a propósitos elevados, son puestas en la esclavitud de las pasiones más bajas. Si nuestros hábitos físicos no son correctos, nuestras facultades mentales y morales no pueden ser fuertes, porque hay una estrecha relación entre lo físico y lo moral." (Testimonios para la Iglesia, tomo 3, págs. 50 y 51)

"Los nervios del cerebro que relacionan todo el organismo entre sí son el único medio por el cual el cielo puede comunicarse con el hombre, y afectan su vida más íntima. Cualquier cosa que perturbe la circulación de las corrientes eléctricas del siestema nervioso, disminuye la fuerza de las potencias vitales, y como resultado se atenúa la sensibilidad de la mente." (Joyas de los Testimonios, tomo 1, pág. 254)

"Satanás se halla constantemente alerta para colocar por completo bajo su dominio a la raza humana. La forma más poderosa en que él hace presa del hombre es el apetito que trata de estimular de toda manera posible." (Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 177)

Su tentación más efectiva de hoy. "Mediante el apetito, Satanás dominó la mente y el ser. Miles que podrían haber vivido, han bajado prematuramente a la tumba, como desechos físicos, mentales y morales. Tenían buenas facultades, pero lo sacrificaron todo a la complacencia del apetito que los llevó a aflojar las riendas, quedando a merced de la con-

cupiscencia…la enfermedad y la muerte." (Testimonios, tomo 3, págs. 561 y 562)

SOCORRO OPORTUNO: NUESTRO SEÑOR JESUCRISTO

Nosotros, como Jesús y a través de su poder, también podemos vencer. "Nuestra única esperanza de recuperar el Edén es por medio de un firme dominio propio.

Si el apetito pervertido tenía un poder tan grande sobre la humandiad, que, a fin de quebrantar su dominio, el divino Hijo de Dios hubo de soportar un ayuno de casi seis semanas en favor del hombre, ¡qué obra está delante del cristiano! Sin embargo, por grande que sea la lucha, éste puede vencer.

Con la ayuda del poder divino que soportó las más fieras tentaciones que Satanás pudo inventar, él también puede ser completamente victorioso en su guerra contra el mal, y finalmente podrá llevar la corona de victoria en el reino de Dios." (Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 198)

Pedid el poder vencedor de Cristo. "Cristo tiene facultad del Padre para dar su gracia y fuerza divinas al hombre haciendo que él pueda vencer en su nombre. No hay sino pocos profesos seguidores de Cristo que eligen alistarse con él en la obra de resistir las tentaciones de Satanás como él resistió y venció… Todos están personalmente expuestos a las tentaciones que Cristo venció, pero se ha hecho provisión de fuerza para ellos en el todopoderoso nombre del gran Vencedor. Y todos deben vencer individualmente por sí mismos." (Señales de los Tiempos, 13-8-1874)

¿Qué haremos? "¿No nos acercaremos al Señor, para que nos salve de toda intemperancia en el comer y beber, de toda pasión profana y concupiscente, de toda perversidad? ¿No nos humillaremos delante de Dios y desecharemos todo lo que corrompe la carne y el espíritu, para que en su temor podamos perfeccionar la santidad del carácter?" (Joyas de los Testimonios, tomo 3, pág. 198)

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" (Filipenses 4:13) Jesús es nuestra única seguridad ante los ataques del enemigo de nuestra salud, felicidad y salvación eterna y su nombre y honor están en juego ante todo el universo, nuestro querido Salvador jamás ha perdido una sola batalla, por lo tanto, ánimo y ADELANTE en JESUS, el autor y consumador de nuestra fe. (Hebreos 12:1 y 2)

RECETA PARA HACER LECHE DE SOYA, rica, sana y natural en forma casera.

Recetas tomadas del libro Regreso al Edén por Jethro Kloss.

La leche de soya no se corta en el estómago ni se pudre como la leche de vaca o de oveja, y puede usarse en la misma forma que las otras leches. Los frijoles y las arvejas se cocinan más rápidamente en leche de soya que cuando se hierven en agua. Se agria y se cuaja como la leche de vaca, pero después de agriarse, puede batirse para formar un delicioso suero de nata de leche. Lo bueno de ella es que es altamente alcalina (lo contrario a ácido), y se adapata perfectamente bien al organismo humano, tanto de adultos como de niños.

Muchos pagan un alto precio por la leche de cabra, y sin embargo la leche de soya es infinitamente mejor para el consumo humano. No tiene la contaminanción del animal, ni el peligro de la enfermedad y la putrefacción.

La soya es un alimento que ocupa perfectamente el lugar de la carne, la leche y los huevos (y estos son productores de varias enfermedades). Contiene todas las propiedades alimenticias y vitalizadoras de la carne, de la leche y de los huevos, y es mucho más económica y más fácil de producir que cualquiera de esos productos.

La harina de soya es considerablemente más rica en proteína que las harinas hechas de otras legumbres, como por ejemplo los frijoles lima, las arvejas, las lentejas, etc., y casi cuatro veces más rica en proteína que las harinas de cereales. La proteína de la harina de soya es de una calidad especialmente buena. La harina de soya contiene menos de 2% de almidón, mientras que el almidón es el elemento principal en otras harinas de cereales, las cuales contienen más o menos 30 veces más almidón.

La harina de soya es especialmente rica en vitaminas y en minerales. La cantidad de calcio es 20 veces mayor que en las papas, 12 veces mayor que la que se encuentra en la harina de trigo, 5 veces mayor que la de los huevos, más o menos 2 veces mayor que la cantidad que existe en la leche líquida; tiene además un 25% más que la leche en polvo, y eso que la leche vacuna o de cabra ha sido considerada siempre como el alimento rico en calcio por exelencia.

Medio kilo de harina de soya equivale a un kilo de carne en contenido proteínico. Si se consumiera un cuarto de kilo de harina de soya por día en lugar del pan ordinario, la cantidad extra de proteína que existe en el pan de soya sería suficiente para reemplazar una cantidad de proteína equivalente a la cuarta parte de la carne que se consume como promedio. La proteína de la carne cuesta cinco veces más que la proteína de la soya.

Leche de Soya No. 1

Ponga en remojo durante la noche, bien cubiertos con agua ½ kilo de frijoles soya. Por la mañana lávelos en forma completa, cúbralos con agua fresca y caliéntelos hasta el punto de ebullición. Si se cambia el agua dos veces más y luego se la trae al punto de ebullición se ayuda a quitar de la leche que se hará el gusto fuerte de la soya. Entonces quite el agua y muela los frijoles. Ponga luego los frijoles en un paño de colar queso, u otra tela que deje pasar el agua con facilidad y que no sea áspera y ate en forma segura la boca de la bolsa. Ponga esta bolsa de frijoles molidos en un gran plato. Eche encima dos cuartillos (u 8 tazas) de agua; el calentar es preferible, siendo que la leche tiene grasa. Amase o apriete la bolsa de frijoles bien molidos, lavándola y estrujándola para que salga la leche. Eche esta leche en un recipiente grande. Vierta encima dos cuartillos (u 8 tazas) más de agua, apretando o estrujando bien de nuevo. Añada los segundos dos cuartillos de leche a los dos primeros cuartillos en un recipiente grande de fondo plano, y hierva por 20 minutos más. Revuelva constantemente con un removedor de panqueques sin dejar que se asiente en el fondo, hasta que hierva, cuando hierva no se pegará al fondo. Endulce con miel de malta, miel de abejas, azúcar de malta o panela. No la haga demasiado dulce. Sal a gusto. Si tiene y quiere, puede agregarle una cucharadita de vainilla, ya sea en líquido o extracto en polvo. Trate de no cocinar en vasija u olla de aluminio. Las vasijas u ollas de barro cocido, hierro o asero inoxidable son más recomendables. Hoy en día la leche de soya se puede comprar ya preparada, o polvo de soya se puede mezclar con agua en la licuadora, pero aunque pueden tener un "mejor sabor" no son más sanas ni más económicas. Haga solamente lo suficiente como para uno o dos días y guárdela en la heladera.

Leche de Soya No. 2

Tome medio kilo de harina de soya (no necesita ser molida demasiado fina), y tres cuartillos (12 tazas) de agua fría. Mezcle y hierva por 25 minutos, cuele, endulce y sale a gusto. Es mejor usar una fuente de fondo plano, y mezclar con un revolvedor o batidor de panqueques o leche en polvo, pues puede quemarse con facilidad, si la desea más concentrada, añada un poco de crema de soya. La leche de soya puede usarse de la misma manera que la leche de vaca. Cuando se utiliza para cocinar no la endulce. Esta leche es altamente alcalina. Debe manejarse de la misma manera que la leche de vaca. Cuando se enfría, manténgala en una heladera o lugar frío, pues puede agriarse más o menos al mismo tiempo que se agria la leche de vaca. Pueden agregarse a la leche los elementos para endulzarla en el momento que se la beba, pues se mantiene por más tiempo en buen estado si no se la endulza antes de emplearla.

Cómo Cuajar La Leche de Soya (Requeso y Tofu)

Después de hacer la leche de soya, mientras la leche está hirviendo, añada suficiente ácido cítrico (también puede utilizar jugo de 1 limón) como sea necesario para que se cuaje en el acto. Se necesitan tres o cuatro cucharadas de ácido cítrico por cada cuartillo (4 tazas) de leche hirviente. Bata bruscamente y déjela estar. Los cuajos se forman dentro de pocos segundos, y no se requiere mucho tiempo para que la leche se cuaje. Saque los cuajos del agua clara y póngalos en una gasa doble o tela para colar requeso, estrujando para que salga toda el agua y haciendo que el queso sea lo más seco posible. Si se desea un queso suave, use menos ácido cítrico, pero si quiere obtener un queso granulado, use más ácido cítrico. Para lograr el tofu coloque el queso (dentro de la tela atada o con un nudo en la boca), lo más seco posible en un molde cuadrado tipo una cajita de madera con agujeritos para drenar el agua o sino sobre un plato. Coloque sobre el queso otro plato con algo pesado y déjelo durante varias horas, tal vez durante toda la noche, luego al retirarlo tendrá la forma más firme. Si no lo utiliza todo de una vez, el restante, guárdelo bajo agua con sal y jugo limón en la heladera. Prepare el tofu con sal y otros condimentos a gusto.

El Descanso Divino

"ASÍ QUEDARON acabados los cielos y la tierra, y todas sus criaturas. Y acabó Dios en el séptimo día la obra que hizo y reposó en el séptimo día de todo lo que había hecho en la creación. Y Dios bendijo al séptimo día y lo santificó, porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación" (Génesis 2:1-3).

Dios previó la necesidad de proveer un día de descanso para la humanidad y escogió el séptimo día de la semana, el Sábado. Ese día es tan importante para El que lo incluyó como parte de los Diez Mandamientos. El cuarto mandamiento dice: "Acuérdate del día Sábado para santificarlo. Seis días trabajarás y harás toda tu obra. Pero el Sábado es el día de reposo del Señor tu Dios. No hagas ningún trabajo en él; ni tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada, ni tu bestia, ni tu extranjero que está dentro de tus puertas. Porque en seis días el Eterno hizo el cielo, la tierra y el mar, y todo lo que contienen, y reposó en el séptimo día. Por eso, el Señor bendijo el Sábado y lo santificó" (Exodo 20:8–11).

Al recordar el Sábado, entramos en una comunión especial de reposo con Aquel que nos otorgó la vida. Al guardarlo, reconocemos que El es el dador de la vida y el verdadero Legislador. El mandamiento del Sábado yace en el mismo corazón de la ley más sublime de todas – Los Diez Mandamientos. Estos mandamientos son una expresión del carácter inmaculado de Dios. Al guardarlos, por la gracia de Dios, progresivamente llegamos a ser más semejantes a nuestro Hacedor en pensamientos y sentimientos.

Tan importante es esta obra para el desarrollo del carácter, que Dios apartó el séptimo día, Sábado, como un día especial de santificación para El. La Biblia dice: "Guardad mis Sábados, porque el Sábado es señal entre mí y vosotros por vuestras generaciones, para que sepáis que Yo Soy el Eterno que os santifico" (Exodo 31:13).

Cuando Dios santificó el Sábado (ver Génesis 2:1-3), lo estableció como señal de su poder para santificarnos (apartarnos para él). Dios estableció el Sábado como recordativo de su poder creador y es también una señal que nos alienta, porque de la misma manera, por medio de ese mismo poder puede recrearnos.

De todos los días de la semana, es el séptimo día, Sábado, el que nos recuerda que podemos ser investidos por el Espíritu Santo para vivir una vida nueva. Dios promete santificar a todos los que escogen honrarlo guardando su santo Sábado.

Entonces ¿cómo podemos santificar el Sábado? En primer lugar, aceptando al Señor del Sábado (Jesús) como nuestro Salvador personal (Marcos 2:27-28). Luego dejando de lado nuestras ocupaciones comunes de cada día, utilizaremos las horas sagradas del Sábado para estrechar nuestra comunión con nuestro Creador. "Si retrajeres del Sábado tu pie, de hacer tu voluntad en mi día santo, y lo llamares delicia, santo, glorioso de Jehová, y lo venerares, no andando en tus propios caminos, ni buscando tu voluntad, ni hablando tus propias palabras, entonces te deleitarás en el Señor, y yo te haré subir sobre las alturas de la tierra, y te daré a comer la heredad de Jacob tu padre; porque la boca de Jehová lo ha hablado" (Isaías 58:13, 14).

El Sábado es la oportunidad perfecta para vencer el egoísmo al no buscar nuestra delicia propia, sino el cumplir la voluntad de quien nos hizo y nos redimió. Es un día de especial consagración a Dios que debiera incluir hechos bondadosos, servicio desinteresado en bien de nuestro prójimo y compañerismo con el pueblo de Dios. Jesús nos ha dado un maravilloso ejemplo de cómo guardar el Sábado participando en cultos de adoración y alabanza y sanando toda clase de enfermedad del pueblo que venía a El.

Un Día de Gozo, Paz y Verdadero Descanso

Grandes bendiciones están incluidas en la observancia del Sábado, y Dios quiere que el Sábado sea para nosotros un día de gozo. Hubo gozo en la institución del Sábado. Dios vio con satisfacción la obra de sus manos. Todas las cosas que había hecho declaró ser "muy buenas" Génesis 1:31. El cielo y la tierra se llenaron de regocijo. "Cuando alababan todas las estrellas del alba, y se regocijaban todos los hijos de Dios" Job 38:7. Aunque el pecado llegó a este mundo para estropear su obra perfecta, Dios todavía nos da el Sábado como testigo que Uno, Omnipotente, Infinito en bondad y misericordia, creó todas las cosas. Nuestro Padre Celestial desea preservar el conocimiento de El por medio de la observancia del Sábado. Desea que el Sábado dirija nuestras mentes a El como el verdadero y viviente Dios, y que por medio de su conocimiento tengamos vida y paz.

Dios bendijo y santificó el séptimo día porque descansó de toda su maravillosa obra de creación. El día de reposo Sábado fue hecho para toda la humanidad, y Dios quiere que cese su labor durante ese día, así como El mismo descansó después de su obra de creación de seis días.

Al principio del cuarto mandamiento, Dios dijo, "acuérdate" El reclama un día, que ha separado y santificado. Se lo da al hombre como un día en que puede descansar del trabajo y dedicarse por entero al culto, a la contemplación de la naturaleza y a mejorar su condición espiritual.

La institución del Sábado y de la familia fueron dadas por Dios en el Edén. Como el Sábado es un recordativo de su poder creador, es el día sobre todos los otros en que deberíamos familiarizarnos con Dios a través de sus obras. Feliz la familia que puede dirigirse al lugar de culto el Sábado como Jesús y sus discípulos—a través de campos, por las orillas de un lago o por los huertos. Bienaventurado el padre o la madre que puede enseñar a sus hijos la palabra de Dios con ilustraciones de las páginas abiertas del libro de la naturaleza; que pueden reunirse bajo los verdes árboles, al aire libre, puro y fresco para estudiar la santa Palabra de Dios y cantar alabanzas al Padre celestial.

Por medio de esas asociaciones los padres pueden unir sus hijos a su corazón, y por consiguiente a Dios con lazos que no pueden romperse.

El Sábado es la señal distintiva entre Dios y su pueblo (Ezequiel 20:12 y 20).

El Sábado nos invita a encontrar paz interna en Aquel que dijo: "Venid a mi todos los que estáis trabajados y cargados que yo os haré descansar" (Mateo 11:28). Estimado lector, si aún no ha probado por usted mismo la bendición del reposo del Sábado, le animamos, de todo corazón, que lo haga, descubrirá cuanta paz trae al alma seguir los caminos del Señor. Si desea obtener más información acerca de este tema tan importante, escríbanos a cualquier dirección al final de esta publicación y con gusto le haremos llegar materiales gratuitos para su mejor comprensión.

¡Dios le bendiga!

Una Historia Verídica

Continuación de la página 1

La esperanza que se tenía era que la cirugía resolvería sus muchos problemas de culpabilidad con los cuales ella había estado luchando por varios años. Luego de ésta intervención hubo cambios asombrosos en sus intereses, actitudes, su rendimiento laboral y en su integridad. Era obvio que Patricia era una persona diferente.

Antes de la operación o lobotomía, Patricia era una enfermera instru-mentista extremadamente eficiente. Además le interesaba mucho la buena lectura por lo cual pertenecía al círculo literario de las enfermeras. Pero luego de la lobotomía, Patricia perdió la mayor parte de sus ambiciones, perdió el interés en su trabajo, en la lectura, y la simpatía para con sus pacientes. Sólo pudo llegar a desempeñar trabajos subordinados.

Diversos estudios han demostrado que las personas que han sufrido algún trastorno al lóbulo frontal experimentan un deterioro de los principios morales, la pérdida del amor por la familia, pérdida de la empatía y falta de auto control (lo cual deriva en fanfarronería, hostilidad y agresividad). También se vuelven distraídas e impacientes, experimentan fantasías, falta de previsión, y llegan a ser incapaces de razonar abstracta-mente.

Algunas de las enfermedades causadas por daños al lóbulo frontal incluyen: manías, desórdenes compulsivos y obsesivos, deficiencia de atención e hiperactividad, depresión e incremento del apetito.

Desde los años 1990, el número de personas que han sido diagnosticadas con deficiencia de atención e hiperacti-vidad en los Estados Unidos de Norte-américa han aumentado de 900.000 a más de dos millones en 1995.

Sofisticados exámenes del cerebro (PET scanns) revelan que los pacientes con depresión pueden tener una reducción hasta del 60% en el flujo sanguíneo del lóbulo frontal. Al tratar a pacientes deprimidos, hay evidencias que si uno puede propiciar o aumentar la actividad del lóbulo frontal, la circulación o el flujo de sangre a esa área se incrementará, y así se puede ayudar a que la depresión mejore o sea corregida notablemente.

Cuando se trata del control del apetito, el lóbulo frontal juega un papel muy importante. De hecho, el centro más alto de control para el apetito está ubicado en el lóbulo frontal del

cerebro. No importa cuán hambriento usted pueda estar o cuán fuerte sea su deseo de comer algo perjudicial, generalmente podrá suprimir el deseo si su lóbulo frontal está funcionando en forma óptima. Aquellas personas sin un lóbulo frontal en buenas condiciones tienen gran dificultad para suprimir o controlar dichos impulsos y deseos. Ciertas personas con sobrepeso u obesas, saben que están comiendo demasiado pero continuarán comiendo porque su lóbulo frontal no tiene la capacidad de decir: "basta, no más".

Es evidente que un estilo de vida saludable protegerá el lóbulo frontal y que un lóbulo frontal sano nos ayudará a tomar mejores decisiones en favor de una vida sana y natural.

Por lo tanto, es imperativo que cada uno de nosotros nos hagamos una pregunta muy importante: ¿Cuáles son las causas básicas y comunes que están deteriorando o dañando mi lóbulo frontal? No son las cirugías. Tampoco son los accidentes ocupacionales o de trabajo. Son los hábitos inadecuados en el estilo de vida.

Consideremos algunos de los hábitos nocivos que impiden que nuestro lóbulo frontal haga las mejores decisiones morales y espirituales.

El Alcohol

El alcohol tiene efectos directos sobre el lóbulo frontal. Varios años atrás, se llevó a cabo un estudio con personas alcohólicas y personas no alcohólicas a través de dos procedimientos de diagnóstico: imágen de resonancia magnética (MRI sigla en inglés) y emisión de posición topográfica (PET scanning –sigla en inglés). El MRI muestra la estructura actual del cerebro. Entre el grupo de alcohólicos, este estudio reveló una tremenda pérdida de la materia gris del lóbulo frontal. Esta pérdida de materia gris indica una pérdida actual de células cerebrales que tienen funciones críticas y de gran importancia en el lóbulo frontal.

El PET scanning muestra las funciones cerebrales. Este estudio demostró que los alcohólicos tenían un metabolismo inferior de la glucosa, lo cual indica una menor actividad del lóbulo frontal. El deterioro de las funciones del lóbulo frontal no se limita sólo al grupo de alcohólicos que ingieren mucha bebida. Efectos adversos también se notaron en aquellos que sólo bebían una vez por semana. Por supuesto que cuanto más alcohol se consuma tanto menor será la capacidad o habilidad de pensar abstractamente y tomar las mejores decisiones morales.

El alcohol también interfiere adversamente en el desarrollo del cerebro fetal. Se reconoce claramente que las mujeres que toman alcohol durante su embarazo afectan adversamente a sus hijos de por vida. Por su parte, los padres que beben también deterioran el lóbulo frontal de sus hijos. El libre uso de vinos, licores y cualquier otra bebida alcohólica dejará a sus hijos un legado de una constitución física endeble y enfermiza, debilidad mental y moral, apetitos compulsivos anormales, un temperamento irritable y la inclinación propensa al vicio.

El Azúcar y el Lóbulo Frontal

Grandes cantidades de azúcar en la dieta, han demostrado perturbar y dañar las funciones del lóbulo frontal de niños en edad escolar



La Cafeína y otros alcaloides

La cafeína, que se encuentra en el café, se ha transformado para millones en una droga muy popular de estímulo matinal, así como la gaseosas o bebidas estimulantes durante el día. Pero es muy alto el precio que se debe pagar por esta estimulación artificial. La cafeína, en forma especial (así como otros alcaloides; la teína hallado en el té o la mateína hallado en el mate), interfiere deteriorando de varias maneras diferentes el sistema de comunicación cerebral. Al explorar este maravilloso sistema de comunicación y sus relaciones, debemos tener en cuenta que las células cerebrales se comunican de una a otra mediante un intercambio químico. Las células nerviosas producen y sueltan una sustancia química que se llama "neurotransmisores" (o "mensajeros químicos") lo cual es asimilado por células nerviosas vecinas. Algunos neurotransmisores causan el estímulo de las células nerviosas mientras que otros causan su depresión. La influencia abarcante de la cafeína se debe a su habilidad de afectar el nivel de dos neurotransmisores: acetilcolina y adeno-sina. La cafeína rompe la química cerebral al aumentar el nivel de acetilcolina e interfiere con la transmisión de la adenosina.

Los investigadores consisten-temente hallan que una disminución en la acetilcolina cerebral está asociada con el deterioro de la función mental. Cuando la cafeína debilita la capacidad de la adenosina para hacer su trabajo se crea un imbalance y un estímulo artificial en la mente; tales como una sensación de mayor energía, estados depresivos aligerados, insomnio y otros más. Cada uno de estos estímulos y estados de aparente bienestar y mayor energía están vaciando la reserva de fuerza y poder vital provisto por nuestro Creador, y al pasar el tiempo esto resultará en debilitamiento, enfermedad y muerte.

Efectos de la Dieta y la Nutrición

Estudios de investigación han demostrado que los niños que fueron amamantados por sus madres, tienen una ventaja mental que persiste por varios años y probablemente por toda la vida. Entre las ventajas que se notan está el contenido graso de la leche materna. El doctor Yokota del Japón, ha demostrado que las ratas recién nacidas necesitan cantidades adecuadas de la grasa: omega 3 en su dieta. Sin éstas grasas, hay un notable deterioro en el aprendisaje. Se reconoce, en los círculos de investigación científica, que las fórmulas infantiles tradicionales para el consumo humano proveen muy por debajo la cantidad de grasas omega 3 cuando se las compara con la leche materna. Utilizar suplementos nutricionales o dietéticos no suplirá la falta de las grasas omega 3.

También parece ser necesaria un tipo especial de grasa en los adultos para el aprendisaje en corto plazo. Esto fue demostrado hace más de una década atrás por el doctor Coscina y un grupo de colegas. Alimentaron a dos grupos de ratas adultas con dietas que contenían la misma cantidad de grasa, aunque la grasa provenía de diferentes fuentes. Luego de tres semanas, apenas, las ratas a las cuales habían alimentado con dietas basadas en cantidades moderadas de grasas vegetales (20% de aceite de soya no polisaturado) demostraban una mayor y mejor capacidad de aprendisaje comparado con aquellas ratas a las cuales se las alimentó con una dieta del 20% de grasa saturada animal (grasa de tocino/puerco).

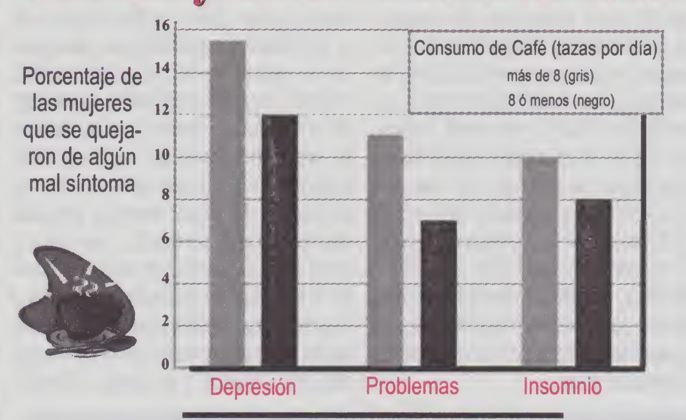
El Dr. Bernell Baldwin sugiere una explicación del por qué la clase de grasa utilizada hace una diferencia. Las grasas saturadas que usualmente se hallan en los productos de origen animal tienden a dificultar la comunicación nerviosa a nivel celular. Su hipótesis es que en las membranas donde se desarrolla la comunicación (llamada sinopsia) se vuelven más rígidas por una dieta rica en grasas saturadas mientras que las grasas no polisaturadas provenientes de vegetales, semillas y nueces propician el desarrollo de membranas más flexibles y blandas en las cuales se promueve una comunicación cerebral más eficiente.

Lecciones de los Carbohidratos

Otras partes de nuestro cuerpo pueden utlizar para obtener energía las grasas, proteínas y/o carbohidratos, pero no es así con el cerebro. El cerebro utiliza la glucosa casi exclusivamente, un carbohidrato simple, como su fuente de energía. Aparentemente, como resultado del rápido metabolismo cerebral, depende de una provisión, minuto a minuto, de este simple carbohidrato. Esto se comprende mejor cuando uno entiende que el cerebro tiene un ritmo metabólico de 7.5 veces más rápido que el promedio de cualquier otro tejido en el cuerpo. Aunque apenas llega a significar un 2% de la masa total de nuestro cuerpo, el cerebro lleva a cabo el 15% del metabolismo total. Sin embargo no cuenta con mucho espacio para almacenar nutrientes. Sólamente una provisión de dos minutos de glucosa está disponible para alimentar sus células y esto es en forma de glucógeno (la manera en que se reserva el azúcar). Por lo tanto, para que funcione de la mejor manera el lóbulo frontal necesita una provisión de sangre que mantenga un adecuado y constante nivel de glucosa.

La mejor fuente de carbohidratos para la mente está en las frutas, vegetales y en los granos integrales.

El Café y los Problemas Mentales



Debe notarse que todos los productos animales, tales como la carne y los lácteos, están destituídos de carbo-hi-dratos. Por esta razón y en beneficio de nuestra salud mental deberíamos, tanto como nos sea posible, no ingerir productos de origen animal.

Años atrás, cuando los científicos descubrieron por primera vez que el cerebro funcionaba mejor con el "combustible de carbohidratos", algunas personas comenzaron a referirse a los caramelos o dulces como "comida o combustible cerebral". Eventualmente, se comprendió que el azúcar refinada o productos como los dulces y barras de chocolate tenían sobre el cerebro un efecto totalmente contrario. De hecho, hoy se sabe que grandes cantidades de azúcar en la dieta, deterioran y deprimen las funciones del lóbulo frontal en niños de edad escolar.

Un estudio hecho con 46 niños de 5 años de edad fue interesante y revelador. Los niños con muy poco azúcar en su dieta demostraron una atención superior y más prolongada, y sus respuestas fueron mucho más exactas que la del grupo que estaba consumiendo alta cantidad de azúcar. Cuando se los examinó, los niños que recibían una dieta baja en azúcar refinada demostraron en su desempeño estar completamente un grado más adelantados que sus compañeritos a quienes se les había estado dando una dieta rica en azúcar refinada.

Algunos han preguntado: ¿Si el azúcar es un carbohidrato y los carbohidratos son el combustible preferido del lóbulo frontal, entonces porqué una dieta alta en azúcar deteriora las funciones cerebrales? Nuestros cuerpos fueron creados para comer alimentos tales como las frutas y los granos en forma natural, de una manera integral y sin estar refinados. Estos alimentos naturales ayudan a nuestro cuerpo para que pueda mantener el azúcar de nuestra sangre a un nivel equilibrado y constante. Pero cuando bebidas o alimentos refinados y azucarados entran al sistema digestivo, el nivel de azúcar en la sangre se eleva rápida y drásticamente, y el cuerpo reacciona como si estuviera siendo expuesto a una gran cantidad de alimentos naturales. En respuesta, el páncreas produce grandes cantidades de insulina. No obstante, el rápido aumento del azúcar en la sangre es engañoso. A diferencia de los alimentos vegetales en su estado natural, los alimentos ricos en azúcar refinada tienden a ser absorvidos rápidamente. En consecuencia el rápido aumento de azúcar en la sangre es de corta duración. Con la insulina aun presente y sin más azúcar proveniente del tracto digestivo, el azúcar en la sangre puede caer notablemente.

Si el nivel de azúcar en la sangre de una persona cae lo suficientemente bajo, las funciones cerebrales del lóbulo frontal pueden sufrir por la falta de combustible adecuado. Para prevenir esta rápida y perjudicial subida y bajada del nivel de azúcar en la sangre, deberíamos cada día empezar con un desayuno de buena calidad, el cual incluya una selección balanceada de nutrientes provenientes de frutas, cereales, semillas y granos integrales.

Efectos del Hipnotismo sobre el Cerebro

La hipnosis o el hipnotismo fue diseñado de manera que pase por alto el lóbulo frontal llevando a la persona a un estado de trance. Durante este estado hipnótico, los individuos pueden recibir todo tipo de información, y pueden registrar mentalmente las tareas que el hipnotizador le ordena que lleve a cabo. Nada de esta información es filtrada o procesada por el lóbulo frontal (de la persona en trance) de acuerdo a su sentido de valores personales o morales; y su mismo poder de razonamiento está siendo obviado y eludido.

Si se midiesen las ondas cerebrales con un EEG (Electroencefalograma) durante este proceso, podríamos ver que la persona hipnotizada pierde las ondas betas de su cerebro. La actividad de las ondas betas indican que la persona está pensando coherentemente lo cual requiere la actividad dinámica del lóbulo frontal.

En estado hipnótico, sin embargo, operan las ondas alfas, durante lo cual uno no puede analizar concienzudamente la información que se recibe. Las ondas alfas son ondas cerebrales de frecuencia más baja. Bajo un trance hipnótico, la persona registrará cualquier información o sugerencia sin la interpretación o la filtración directa del lóbulo frontal.

El Hipnotizador Casero

Usted puede no darse cuenta, pero, en el seno de su propio hogar, podría contar con algo que lo pone a usted y a cualquier otro miembro de su familia (especialmente a los niños) bajo un tipo de trance hipnótico.

Luego de tan sólo 2 minutos de mirar televisión, las ondas cerebrales del televidente están, casi en su mayoría en el patrón alfa. Esto significa que mientras estaban mirando la televisión, la persona "no estaba reaccionando, ni orientada; no enfocaba; estaba ida, fuera de sí ".

El Dr. Herbert Krugman, un investigador de las ondas cerebrales ha dicho: "La televisión es un medio de comunicación que transmite sin mayores esfuerzos, una tremenda cantidad de información que no se la tiene en cuenta a la hora de mirarla."

Otro investigador y escritor influyente sobre este asunto, el Dr. Erik Peper una vez dijo: "El horror de la televisión es que la información entra, pero no reaccionamos a ella. Ingresa directamente al banco de nuestra memoria y posiblemente reaccionemos más tarde, pero el caso es que no sabremos por qué o a qué estamos reaccionando. Cuando miramos televisión, nos auto entrenamos a no reaccionar, pero luego, usted hará cosas sin saber por qué las está haciendo o de dónde provienen."

En otras palabras, puede ser que los niños no salgan afuera y maten a alguien luego de haber visto un asesinato en la televisión. Sin embargo, todos esos actos violentos fueron registrados fidedignamente en el banco de la mente y así se incrementa la posibilidad de un comportamiento violento más adelante.

Otro grave problema de la televisión es su influencia debilitante del poder cerebral. Una de las mayores preocupaciones en los círculos académicos es la marcada decadencia y el gran desinterés en la lectura, por parte de los estudiantes que miran mucha televisión.

Los niños que pasan varias horas al día frente al televisor, por lo general tienden a ser malos lectores. El resultado ha sido una declinación constante en la habilidad promedio de lectura entre los jóvenes a partir de la aparición de la televisión hace 50 años.

La televisión también incentiva a tener hábitos de estilo de vida pobres. Si observamos unos pocos programas infantiles en la televisión notaremos que continuamente se están promoviendo alimentos altamente azucarados y con alto contenido graso. Grandes secciones de los supermercados están saturados con esta clase de "alimentos basura" promocionados por la televisión, no porque sean lo mejor para nosotros, sino porque se venden bien.

Al mirar televisión, los niños ya están comprometiendo su lóbulo frontal. Pero al mirar comerciales de "comidas basura o chatarra" se les anima a que consuman "combustible perjudicial para el cerebro" lo cual lleva a un deterioro mayor del lóbulo frontal.

Estas influencias negativas y dañinas sobre los niños están demostrando ser un factor preponderante en la obesidad infantil. Ya son muchos los estudios que han revelado que mirar televisión y la obesidad infantil están directamente relacionados: cuanto más televisión vea un niño, tanto más obeso tenderá a ser.

Mirar la televisión no requiere ninguna actividad física de parte del televidente, no obstante, en término promedio, está ocupando 26 horas por semana para la mayoría de los niños. Durante el tiempo pasado frente al televisor, el ritmo metabólico o metabolismo de niños entre 8 a 12 años de edad estaba, significativamente más bajo que cuando estos niños estaban

inactivos o en reposo total. Un metabolismo más bajo, combinado con las meriendas ricas en azúcar y grasas saturadas, ingeridas durante estas horas colocan a los niños bajo un alto riezgo de obesidad. Por cierto, en la mayoría de los países desarrollados e inclusive en varios de los que están en desarrollo, actualmente, la obesidad infantil afecta a 1 de cada 4 niños.

La Televisión , Juegos Electrónicos e Internet Refuerzan las Cualidades Negativas en los Niños

Los niños que miran televisión, juegan con los juegos electrónicos o pasan horas frente a la internet son propensos a tener malas actitudes y a estar más irritables. Se los motiva a desacreditar y a faltarle el respeto a sus padres, a mentir y a envolverse en comportamientos agresivos y delictivos.

La televisión, los juegos electrónicos y en años recientes la tan famosa "internet" incrementan la actividad sexual, no sólo de los adolescentes y niños menores sino también de adultos y hasta de los de la tercera edad. Cuanto más se mire la televisión, tanto menor será la edad del primer encuentro sexual. Cuanto más se mire televisión, se juegue con juegos de contenido inmoral e "invierta" tiempo en la internet, fuente de toda clase de informaciones sensuales, pornografía virtual y demás cuadros impuros tanto más difícil le será a nuestra mente, en este caso al lóbulo frontal procesar en forma correcta y filtrar aquello que es tóxico, nocivo y destructor para nuestro bienestar físico, mental y espiritual. Se corre el gran peligro de sacrificar nuestra vida eterna por un "plato de estímulo sensual".

La Televisión Roba la Espiritualidad

Cuando se analizan las actividades semanales promedio de una persona antes y después de la aparición de la televisión, rápidamente se hecha de ver la disminución en cantidad como en calidad de actividades tales como: el tiempo pasado en la iglesia o la lectura de libros espirituales tales como La Santa Biblia. La razón para esto, sin duda, va más allá del tiempo que el televisor, imperceptiblemente nos ha robado. Recordemos que la televisión deprime y deteriora la actividad en el lóbulo frontal, lugar donde nuestro Creador asentó la espiritualidad, la moralidad y la voluntad. Si alguno aun está dudando si debe o no mirar televisión o darle menos énfasis a este "hipnotizador" en su hogar . . . por favor considere los 17 efectos nocivos de mirar televisión en la lista que compartimos en este artículo.



17 Efectos Perjudiciales de la Televi-

1. Produce efectos hipnóticos, obviando la filtración del lóbulo frontal
2. Reduce el interés en la lectura y el aprendizaje
3. Debilita y deteriora el poder cerebral
4. Promueve hábitos de estilo de vida pobres
5. Promueve la obesidad
6. Aumenta las fantasías diurnas
7. Debilita la creatividad
8. Puede reducir nuestra capacidad para discriminar
9. Entrena para la inacción
10. Lleva al televidente a tomar livianamente la violencia
11. Hace que los niños estén más irritables
12. Aumenta la agresividad
13. Acelera la actividad sexual y la desvirtúa
14. La televisión produce adicción
15. Reduce el tiempo disponible para lograr cosas productivas
16. Roba el tiempo para el intercambio e integración familiar
17. Afecta adversamente la espiritualidad, tanto en los niños como en los adultos

Los Ratones "Rockeros"

Muy pocas personas comprenden la poderosa influencia que tiene la música sobre el lóbulo frontal. Dependiendo de la clase de música que se oiga, el cerebro puede recibir una influencia positiva o negativa.

Terapistas músicos nos dicen que cierto tipo de música, tal como la "música rock" con su ritmo sincopado, obvia y elude el lóbulo frontal significando, por lo tanto, que la persona no podrá razonar o hacer juicio al respecto. Las evidencias sugieren que, al igual que la televisión, puede producir efectos hipnóticos. Por muchos años algunos han sostenido que la música rock estaba arruinando la mente de los jóvenes. Recientemente un nuerobiólogo y un físico unieron sus fuerzas e investigaciones para poner a prueba esta idea generalizada.

El Señor mismo se ha comprometido en conducirnos hasta su santa presencia, El puede y quiere librarnos de toda inmundicia de pecado, en Dios hay poder y salvación.

Tenían tres grupos de ratitas. Un grupo no escuchó nada de música, el otro grupo oyó música de Mozart, y al tercer grupo se le hizo escuchar música rock. Pero antes de este experimento, hicieron que todos los ratones pasaran por un laberinto para establecer un tiempo base de 10 minutos. Entonces separaron a los ratones en los tres grupos distintos. Luego de un mes, los ratones que no oían ninguna música redujeron a la mitad el tiempo que les llevó la primera vez pasar por el laberinto. Los ratones que oían la música de Mozart lo hicieron en menos tiempo aún, pudiendo atravesar todo el laberinto en sólo un minuto y medio. Los ratones "rockeros", luego de haber sido expuestos a la música rock por 30 días, se chocaban contra las paredes del laberinto y les llevaba 30 minutos para poder atravesarlo. Eventualmente, el experimento fue suspendido porque los ratones rockeros se comenzaron a comer el uno al otro.

Para determinar por qué los ratones rockeros tenían tantos problemas, los investigadores examinaron sus cerebros. Lo que hallaron era obvio y aclaró muy bien el enigma, encontraron bifurcaciones y brotes anormales de las células nerviosas así como una gran disminución en las cantidades normales de "mensajeros" RNA, una sustancia química crucial para el almacenamiento de la memoria.

Estos estudios pueden aclaranos por qué los que oyen música rock, rap, heavy metal, metálica y otros estilos similares, son más propensos a usar drogas, a entablar relaciones sexuales extramaritales y, por qué los que escuchan heavy metal son más propensos a considerar, como algo positivo, el suicidio.

Por el otro lado, la música clásica ha ayudado a estudiantes universitarios a aprender más fácilmente relaciones geométricas complejas. En resumen, si se oye la música incorrecta, el oyente llegará a ser una persona de acciones incorrectas.

Pero no hay que desesperarse, hay mucha música buena que eleva nuestros pensamientos hacia algo mejor y eterno, música cristiana que nos acerca a Dios, nuestro Creador y Redentor. Recordemos lo que dijo el sabio Salomón bajo inspiración divina: "sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón (la mente) porque de él mana la vida" Proverbios 4:23. Y en Job 31:1 hallamos esta noble resolución: "Hice pacto con mis ojos; ¿Cómo, pues, había yo de mirar a una virgen?" Dios, en su Santa Palabra nos anima a ser limpios de mente pues hay recompensa. ¿Quién verá al Rey en su hermosura? "¿Quién subirá al monte o morada de Jehová y quién estará en su lugar santo?. . . El limpio de manos y puro de corazón. El que no ha elevado su alma a cosas vanas, ni jurado con engaño" Salmos 24:3-4 "¿Con qué limpiará el joven su camino? Con guardar Tu Palabra" Salmos 119: 9 El Señor mismo se ha comprometido en conducirnos hasta su santa presencia, El puede y quiere librarnos de toda inmundicia de pecado, en Dios hay poder y salvación. "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" Filipenses 4:13.

Así es, amable lector, podemos haber hecho muchas malas elecciones en la vida pero. . . ¡Dios viene en nuestro auxilio para ofrecernos su paz, su amor inagotable y su santo perdón; tan sólo nos invita a que lo aceptemos por fe y le obedezcamos de todo corazón para que nos vaya bien y pronto podamos estar con El, el dador y sustentador de la vida, por toda la eternidad, gozando de plena salud física, mental y espiritual! ¡Qué maravilloso plan de Redención: de la muerte a la vida eterna en Jesús!

Campaña de Prevención Antitabáquica Juvenil

PLAN NATURAL PARA DEJAR DE FUMAR

A TRAVÉS de los países desarrollados más de un tercio de los hombres cuyas edades varían entre los 35 a 69 años mueren por el vicio del cigarrillo. Aproximadamente la mitad de los hombres Europeos del Este mueren a una edad temprana por fumar. Paralelamente, un tercio de los hombres Europeos del Oeste también mueren prematuramente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el fumar causa más de 3 millones de muertes por año en todo el mundo. Unos 500 millones de personas que viven hoy, morirán finalmente como resultado del cigarrillo.

Este abundante uso del tabaco ha creado una epidemia mundial. Nosotros debemos emprender una campaña global de salud pública contra el cigarrillo. Si logramos hacerlo, habremos enfrentado la mayor causa de enfermedades y muertes prematuras en muchas partes del mundo que podrían ser prevenidas.

¿Por dónde comenzamos? Las estadísticas indican que la mayoría de los fumadores comienzan a fumar a una edad temprana. En los Estados Unidos, el 60% de todos los fumadores actuales comenzaron a los 14 años y más del 90% comenzaron a los 19 años de edad.

Por lo tanto, por varias razones, necesitamos enfocar una buena parte de nuestros esfuerzos de prevención en los niños y adolescentes.

1. Es más fácil para los jóvenes nunca comenzar a fumar, que parar una vez que han llegado a ser adictos.
2. Cuánto antes comiencen a fumar los individuos, mayor será el tiempo en que estarán expuestos a los efectos dañinos del tabaco y será mayor el riesgo de contraer enfermedades serias.
3. El fumar tiene efectos físicos y sociales inmediatos que pueden minar la salud, incapacitar el desempeño y debilitar las oportunidades en la profesión.
4. La industria tabacalera está trabajando activamente con la gente joven como grupo objeto porque ellos son su esperanza para el futuro; debemos enfocarnos activamente en este grupo para fortalecerlos y ayudarlos a determinar su propio futuro.
5. Si nosotros realmente creemos en la prevención, comenzaremos con el grupo que todavía no ha tomado el hábito de fumar, esta es la mejor manera para minimizar los riesgos de la salud.

Para los niños de 3 a 11 años de edad, la tarea debe ser tan simple como convencerlos que el fumar es peligroso para la salud. No obstante, para el tiempo que llegan a la pubertad, muchos jóvenes se consideran "inmortales." Por lo tanto, debemos enfocarnos en los perjuicios que a corto plazo causa el fumar. Estos incluyen resistencia atlética disminuida, costo, mal aliento, canas y calvicie prematuras, olores corporales, falta de aliento, quemaduras de cigarrillos, decadencia en el desempeño en los estudios, el riesgo de comenzar un incendio, enfermedades varias y deterioro de la piel, uñas y papilas gustativas.

Unos 500 millones de personas que viven hoy, morirán finalmente como resultado de haber fumado cigarrillos de tabaco

Por supuesto, los padres fumadores son el factor de mayor influencia en los niños. En realidad, los estudios de investigación demuestran que los padres fumadores determinan un pronóstico más fuerte si un niño va a fumar o no.

La investigación también indica que los programas en el aula son muy efectivos cuando enseñan sobre la influencia social en una manera estructurada. Algunos de los elementos que ayudan en estos programas son:

1. Proveen información sobre los resultados del uso del tabaco, con especial énfasis en los efectos a corto plazo sobre la salud y en el aspecto social.
2. Combaten los conceptos falsos sobre el porcentaje de adultos y compañeros que fuman.
3. Educan sobre las influencias sociales del uso del tabaco, dispersando mitos difundidos por los medios de comunicación, sus compañeros, sus padres u otros adultos.
4. Ayudan a los niños a saber cómo resistir a la presión de fumar.

Yo sé que nosotros podemos ayudar a millones a decir "no" al cigarrillo. Solicitamos sus oraciones y apoyo para ayudar a educar a jóvenes y a adultos alrededor del mundo para que nunca comiencen a fumar. Y para aquellos que son adictos, esperamos que los siguientes principios para dejar de fumar, resulten en un éxito maravilloso para ser libres del cigarrillo.

¿Cómo dejar de fumar?

¿Querría usted fumar su último cigarrillo? Aquí está la información que usted necesita para dejar el hábito de la nicotina. No podemos prometerle que será fácil; pero podemos decirle cómo luchar en la batalla con la nicotina y ganar. Otros millones lo han hecho, usted también lo puede lograr.

Haciendo frente a la adicción

No es una señal de debilidad admitir que es un adicto. En realidad, es el primer paso para controlar los hábitos en su estilo de vida.

La adicción al tabaco es psicológica y física. Debe enfrentar ambos aspectos de la adicción, para lograr libertad duradera.

Adicción física

Hay algunas técnicas comprobadas que disminuyen el deseo por la nicotina. Una vez que haya elegido fumar su último cigarrillo, pruebe el siguiente plan por una semana:

1. Por las primeras veinticuatro horas, coma solamente frutas y beba solamente agua y jugos de frutas naturales, sin azúcar refinada. Consuma todo lo que quiera. Las frutas y el agua vaciarán su sistema de toxinas, como la nicotina. Cuanto más pronto elimine la nicotina de su sistema, más pronto sus deseos serán dominados, al tercer día de no fumar, su cuerpo estará completamente libre de la nicotina.
2. Refrénese de beber cualquier bebida que contenga cafeína, alcohol, mateína, teína y azúcar. Estos estimulan su antojo por la nicotina. Durante la semana, siga tomando mucho líquido, unos ocho a diez vasos de agua o jugos de fruta naturales (sin azúcar refinada) por día.
3. Tome una ducha tibia (no caliente) cada mañana y cada tarde, terminando con agua fría, frótese todo el cuerpo rápidamente con la toalla, esto le estimulará la circulación sanguínea proveyendo una mayor cantidad de oxígeno a su cerebro, el cual lo necesita desde hace tiempo.
4. Dos veces por día, haga la rutina de 5, 10 y 15. 5 minutos de estiramiento, 10 minutos de caminata al aire libre y 15 respiraciones profundas, también al aire libre y fresco. Esto ayudará a mejorar su circulación sanguínea proveyendo alimentos y oxígeno, además de ir depurando todo el cuerpo.

Después de las primeras 24 horas, evite comidas picantes, mostaza, vinagre, salsa de tomate, conservas en vinagre, carnes y aceitunas condimentadas, quesos fuertes y todo postre azucarado o rico en calorías. Estos alimentos despiertan el deseo por la nicotina. Continué evitando las bebidas que contienen cafeína y alcohol. Si desea una bebida caliente use café de cereal o té de hierbas naturales.

Adicción psicológica

Los hábitos profundamente arraigados llegan a ser reflejos –los hacemos sin pensar. Lo mismo sucede con el fumar. Su mente esta condicionada a vivir con el tabaco. No solamente necesita dejar de fumar, sino que también necesita reemplazar el cigarrillo y las actividades relacionadas con el fumar con nuevos hábitos saludables.

1. Analice sus hábitos de fumar. Generalmente ¿Dónde fuma usted? ¿Con quién fuma? ¿Cuándo fuma? Si generalmente fuma sentado a la mesa después del almuerzo, entonces levántese inmediatamente después de almorzar y vaya a hacer alguna cosa que no esté relacionada con el fumar. Evite contactos innecesarios con sus compañeros que fuman hasta que usted haya roto firmemente con el hábito. ¿Y qué del sillón? ¿Siempre tiene un cigarrillo en su mano cuando esta sentado en él? Siéntese en alguna otra parte o salga a dar una caminata al aire libre.
2. Cuando le vengan las ganas, la tensión puede ir en aumento. ¡No tiene tabaco! Pero recuerde, usted ha dejado de fumar. Inmediatamente haga lo siguiente: silenciosamente,

ore a Dios y humildemente diga, "por favor, dame tu fuerza": Entonces ejercite su poder de elección y repita en voz alta "yo he decidido dejar de fumar"; y finalmente elija una o más armas de la siguiente lista:

- Tome 5 respiraciones profundas y lentas para no marearse.
- Beba un vaso de agua o jugo de fruta.
- Haga una caminata rápida al aire libre.
- Haga ejercicios de estiramiento y relajación.
- Trabaje en un hobby, haga trabajo en la huerta o salga a andar en bicicleta.
- Cepille sus dientes con una pasta dental con sabor a menta.
- Tome una ducha tibia frotándose suavemente todo el cuerpo con una toallita de mano, luego termine con una ducha fría.
- Mastique zanahoria o apio crudos cortados en tiritas.
- Coma semillas de girasol con cáscara para descascararlas al comerlas.
- Mastique chicle sin azúcar.
- Pida a alguien que le ayude por teléfono.
- Repita la afirmación "yo he elegido dejar de fumar"
- Mire su reloj y posponga por un minuto, luego por otro, y otro.
- Reclame una promesa bíblica sobre la victoria que proviene de Dios.
- Recite de memoria su poema favorito o un versículo de las Escrituras. En estos versículos encontrará hermosas promesas para memorizar: Filipenses 4: 13, Efesios 3: 20, Marcos 10: 27, Isaías 41: 10, 1 Corintios 10: 13.
- Dios puede y quiere darle la ayuda que usted necesita en estos momentos. Acuda a El y solicite su fuerza y poder, El siempre está dispuesto a socorrer gustosamente los que buscan su ayuda (Ver Salmos 46 y Hebreos 4: 14-16). Ríndale hoy mismo su vida a Dios. En su fuerza usted puede vencer el hábito del cigarrillo, cigarro, pipa, toscano, mascar tabaco o coca, u otra práctica o hábito malsano. Desde ya le deseamos el mayor de los éxitos y recuerde, Dios está con usted, El es su Médico y su Sanador, vea Exodo 15: 26 y 23:25 y Juan 1:29.

RECOMENDACIONES VARIAS PARA REDUCIR EL RIEZGO DE CÁNCER

Condensadas de Materiales Producidos por la Asociación Americana del Cáncer y de la Academia Americana Nacional de Ciencias

- Ingiera o coma suficientes alimentos con fibra tales como:
  Granos Integrales
  Frijoles
  Frutas y Verduras o
  Vegetales Crudos / Frescos
- Coma abundantes cantidades de alimentos altos en vitaminas A y C, tales como:
  Verduras Verdes Oscuras
  Verduras Amarillas
  Frutas Cítricas y Frutas
  Amarillas y Anaranjadas.
- Coma más Vegetales o Verduras Crucíferos:
  Brócoli
  Brotes de bruselas/rábano
  Repollo y Coliflor
- Mantenga un Peso Apropiado.
- Reduzca el consumo de grasas a no más del 30% del total de calorías consumidas.
- Evite todo tipo de carnes, tanto la de peces y animales de mar, aves y carnes rojas, especialmente el charque o carnes saladas, asadas o tratadas con nitrato.
- No fume cigarros, pipa, o mastique tabaco.
- No tome alcohol.
- No se exponga en exceso a la luz solar.

Vea, Lea, o Imprima Publicaciones (algunas en Español):

www.bible-sabbath.com
www.earthsfinalwarning.com
www.present-truth.org
www.worldincrisis.org
www.evolution-facts.org
www.pathlights.com
www.LaGranControversia.com

EL SECRETO DE LA FELICIDAD Y LA VICTORIA

LA NATURALEZA y la revelación a una dan testimonio del amor de Dios. La transgresión de la ley de Dios, de la ley de amor, fue lo que trajo consigo dolor y muerte. Sin embargo, en medio del sufrimiento resultante del pecado se manifiesta el amor de Dios. "Dios es amor" está escrito en cada capullo de flor que se abre, en cada tallo de la naciente hierba.

El Señor Jesús vino a vivir entre los hombres, a manifestar al mundo el amor infinito de Dios. Su corazón rebosaba de tierna simpatía por los hijos de los hombres. Se revistió de la naturaleza del hombre para poder simpatizar con sus necesidades. Los más pobres y humildes no tenían temor de allegársele. Tal fue el carácter que Cristo reveló en su vida. Tal es el carácter de Dios. "Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito para que todo aquel que en El crea no se pierda más tenga vida eterna" Juan 3:16.

El hombre, originalmente, fue dotado de facultades nobles y de un entendimiento bien equilibrado. Era perfecto y estaba en armonía con Dios. Sus pensamientos era puros, sus designios santos. Pero por la desobediencia, sus facultades se pervirtieron y el agoísmo reemplazó el amor. Su naturaleza quedó tan debilitada por la transgresión que ya no pudo, por su propia fuerza, resistir el poder del mal.

Es imposible que escapemos por nosotros mismos del hoyo del pecado en el que estamos sumidos. Nuestro corazón es malo, y no lo podemos cambiar. Debe haber un poder que obre desde el interior, una vida nueva de lo alto, antes que el hombre pueda convertirse del pecado a la santidad. Ese poder es Cristo. Unicamente su gracia puede vivificar las facultades muertas del alma y atraer ésta a Dios, a la santidad. Para todos ellos hay una sola contestación: "¡He aquí el Cordero de Dios, que quita el pecado del mundo!" Juan 1:29. Aprovechemos los medios que nos han sido provistos para que seamos transformados conforme a su semejanza y restituídos a la comunión de los ángeles ministradores, a la armonía y comunión del Padre y del Hijo.

EL ARREPENTIMIENTO

¿Cómo se justificará el hombre con Dios? ¿Cómo se hará justo el pecador? Sólo por intermedio de Cristo podemos ser puestos en armonía con Dios y con la santidad; pero ¿cómo debemos ir a Cristo?

El arrepentimiento comprende tristeza por el pecado y abandono del mismo. No renunciamos al pecado a menos que veamos su pecaminosidad. Mientras no lo repudiemos de corazón, no habrá cambio real en nuestra vida.

Pero cuando el corazón cede a la influencia del Espíritu de Dios, la conciencia se vivifica y el pecador discierne algo de la profundiad y santidad de la sagrada ley de Dios, fundamento de su gobierno en los cielos y en la tierra. La convicción se posesiona de la mente y del corazón.

La oración de David después de su caída ilustra la naturaleza del verdadero dolor por el pecado. Su arrepentimiento fue sincero y profundo. No se esforzó el por atenuar su culpa y su oración no fue inspirada por el deseo de escapar al juicio que le amenazaba. David veía la enormidad de su transgresión y la contaminación de su alma; aborrecía su pecado. No sólo pidió perdón, sino también que su corazón fuese purificado. Anhelaba el gozo de la santidad y ser restituido a la armonía y comunión con Dios. Sentir un arrepentimiento como éste es algo que supera nuestro propio poder; se lo obtiene únicamente de Cristo.

Cristo está listo para libertarnos del pecado, pero no fuerza la voluntad. Si rehusamos ¿qué más puede hacer él? Estudiad la Palabra de Dios con oración. Cuando veáis la enormidad del pecado, cuando os veáis como sois en realidad, no os entreguéis a la desesperación, pues a los pecadores es a quienes Cristo vino a salvar. Cuando Satanás acude a decirte que eres un gran pecador, alza los ojos a tu Redentor y habla de sus méritos. Reconoce tu pecado, pero di al enemigo que "Cristo Jesús vino al mundo para salvar a los pecadores" y que puedes ser salvo (1Timoteo 1:15).

LA CONFESION

"El que encubre sus transgresiones, no prosperará; mas quien las confiese y las abandone, alcanzará misericordia". Proverbios 28:13

Las condiciones indicadas para obtener la misericordia de Dios son sencillas, justas y razonables. Confesad vuestros pecados a Dios, el único que puede perdonarlos, y vuestras faltas unos a otros. Los que no han humillado su alma delante de Dios reconociendo su culpa, no han cumplido todavía la primera condición de la aceptación. Debemos tener la voluntad de humilllar nuestros corazones y cumplir con las condiciones de

Tu no puedes expiar tus pecados pasados, no puedes cambiar tu corazón y hacerte santo. Mas Dios promete hacer todo esto por ti mediante Cristo.

la Palabra de verdad. La confesión que brota de lo íntimo del alma sube al Dios de piedad infinita. La verdadera confesión es siempre de un carácter específico y reconoce pecados particulares. Pero toda confesión debe hacerse definida y directa. Está escrito: "Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonamos nuestros pecados, y limpiarnos de toda iniquidad" 1 Juan 1:9.

CONSAGRACION

La promesa de Dios es: "Me buscaréis y me hallaréis porque me buscaréis de todo vuestro corazón" Jeremías 29:13.

Debemos dar a Dios todo el corazón, o no se realizará el cambio que se ha de efectuar en nosotros, por el cual hemos de ser transformados conforme a la semejanza divina.

La guerra contra nosotros mismos es la batalla más grande que jamás se haya reñido. El rendirse a sí mismo, entregando todo a la voluntad de Dios, requiere una lucha; mas para que el alma sea renovada en santidad, debe someterse antes a Dios. Ver Santiago 4:7.

Al consagrarnos a Dios, debemos necesariamente abandonar todo aquello que nos separaría de él. Hay quienes profesan servir a Dios a la vez que confían en sus propios esfuerzos para obedecer su ley, desarrollar un carácter recto y asegurarse la salvación. Sus corazones no son movidos por algún sentimiento profundo del amor de Cristo, sino que procuran cumplir los deberes de la vida cristiana como algo que Dios les exige para ganar el cielo. Una religión tal no tiene valor alguno.

Cuando Cristo mora en el corazón, el alma rebosa de tal manera de su amor y del gozo de su comunión, que se aferra a él; y contemplándole se olvida de sí misma. El amor a Cristo es el móvil de sus acciones.

Los que sienten el amor constreñidor de Dios no preguntan cuánto es lo menos que pueden darle para satisfacer lo que él requiere; no preguntan cuál es la norma más baja que acepta, sino que aspiran a una vida de completa conformidad con la voluntad de su Redentor.

¿Creéis que es un sacrificio demasiado grande darlo todo a Cristo? Preguntamos: ¿Qué dio Cristo por mí? El Hijo de Dios lo dio todo para redimirnos: vida, amor y sufrimientos. ¿Es posible que nosotros, seres indignos de tan grande amor, rehusemos entregarle nuestro corazón?

¿Y qué abandonamos cuando lo damos todo? Un corazón manchado de pecado, para que el Señor Jesús lo purifique y lo limpie con su propia sangre, para que lo salve con su incomparable amor. ¡Y sin embargo, los hombres hallan difícil renunciar a todo! Dios no nos pide que renunciemos a cosa alguna cuya retención contribuiría a nuestro mayor provecho. En todo lo que hace, tiene presente el bienestar de sus hijos.

Muchos dicen: "¿Cómo me entregaré a Dios?" Deseáis hacer su voluntad, mas sois moralmente débiles, esclavos de la duda y dominados por los hábitos de vuestra vida de pecado. Vuestras promesas y resoluciones son tan frágiles como telarañas. No podéis gobernar vuestros pensamientos, impulsos y afectos. El conocimiento de vuestras promesas no cumplidas y de vuestros votos quebrantados debilita la confianza que tuvisteis en vuestra propia sinceridad, y os induce a sentir que Dios no puede aceptaros; mas no necesitáis desesperar. Lo que debéis entender es la verdadera fuerza de la voluntad.

Esta es el poder gobernante en la naturaleza del hombre, la facultad de decidir o escoger. Todo depende de la correcta acción de la voluntad. Dios dio a los hombre el poder de elegir; a ellos les toca ejercerlo. No podéis cambiar vuestro corazón, ni dar por vosotros mismos sus afectos a Dios; pero podéis escoger servirle. Podéis darle vuestra voluntad, para que él obre en vosotros tanto el querer como el hacer, según su buena voluntad. De ese modo vuestra naturaleza entera estará bajo el dominio del Espíritu de Cristo, vuestros afectos se concentrarán en él y vuestros pensamientos se pondrán en armonía con él.

Desear ser bondadosos y santos es rectísimo; pero si no pasáis de esto de nada os valdrá. Muchos se perderán esperando y deseando ser cristianos. No llegan al punto de dar su voluntad a Dios. No deciden ser cristianos ahora.

Por medio del debido ejercicio de la voluntad, puede obrarse un cambio completo en vuestra vida. Al dar vuestra voluntad a Cristo, os unís con el poder que está sobre todo principado y potestad. Tendréis fuerza de lo alto para sosteneros firmes, y rindiéndoos así constantemente a Dios, seréis fortalecidos para vivir una vida nueva, es a saber, la vida de la fe.

FE y ACEPTACION

A medida que vuestra conciencia ha sido vivificada por el Espíritu Santo, habéis visto algo de la perversidad del pecado, de su poder, su culpa, su miseria; y lo miráis con aborrecimiento. Lo que necesitáis es paz. Habéis confesado vuestros pecados y en vuestro corazón los habéis desechado. Habéis resuelto entregaros a Dios. Id, pues, a él, y pedidle que os limpie de vuestros pecados, y os dé un corazón nuevo.

Creed que lo hará porque lo ha prometido. Debemos creer que recibimos el don que Dios nos promete, y lo poseemos. Tu no puedes expiar tus pecados pasados, no puedes cambiar tu corazón y hacerte santo. Mas Dios promete hacer todo esto por ti mediante Cristo. Crees en esa promesa. Confiesas tus pecados y te entregas a Dios. Quieres servirle. Tan ciertamente como haces esto, Dios cumplirá su palabra contigo. Si crees la promesa, Dios suple el hecho. No aguardes hasta sentir que estás sano, más di: "Lo creo; así es, no porque lo sienta, sino porque Dios lo ha prometido".

Dice el Señor Jesús: "Todo cuanto pidiéreis en la oración, creed que lo recibisteis ya; y lo tendréis. (Marcos 11:24). Una condición acompaña esta promesa: que pidamos conforme a la voluntad de Dios. Pero es la voluntad de Dios limpiarnos del pecado, hacernos hijos suyos y habilitarnos para vivir una vida santa. De modo que podemos pedir a Dios estas bendiciones, creer que las recibimos y agradecerle por haberlas recibido.

Hay dos errores contra los cuales los hijos de Dios deben guardarse en forma especial. El primero es el de fijarnos en nuestras propias obras, confiando en algo que podamos hacer para ponernos en armonía con Dios. Todo lo que el hombre puede hacer sin Cristo está contaminado de egoísmo y pecado. Sólo la gracia de Cristo, por medio de la fe, puede hacernos santos.

El error opuesto y no menos peligroso consiste en sostener que la fe en Cristo exime a los hombres de guardar la ley de Dios, y que en vista de que sólo por la fe llegamos a ser participantes de la gracia de Cristo, nuestras obras no tienen nada que ver con nuestra redención. (Ver Santiago 2:14-26)

La obediencia es fruto de la fe. La justicia que se define por la norma de la santa ley de Dios, está expresada en los Diez Mandamientos (Exódo 20:1-20). La así llamada fe en Cristo que, según se piensa, exime a los hombres de la obligación de obedecer a Dios, no es fe, sino presunción. La condición para alcanzar la vida eterna es ahora exactamente la misma de siempre, tal cual era en el paríso antes de la caída de nuestros primeros padres: la perfecta obediencia a la ley de Dios, la perfecta justicia. Si la vida eterna se concediera con alguna condición inferior a ésta, peligraría la felicidad de todo el universo. Se le abriría la puerta al pecado con toda su secuela de dolor y miseria para siempre.

Cristo cambia el corazón. El habita en vosotros por la fe. Debéis mantener esta comunión con Cristo por la fe y la sumisión continua de vuestra voluntad a él. Mientras lo hagáis, el obrará en vosotros para que queráis y hagáis conforme a su voluntad.

Cuanto más cerca estéis de Jesús, más imperfectos os reconoceréis, porque veréis tanto más claramente vuestros defectos a la luz del contraste de su perfecta naturaleza. Esta es una señal cierta de que los engaños de Satanás han perdido su poder, y de que el Espíritu de Dios os está despertando. No puede exisitir amor profundo hacia el Señor Jesús en el corazón que no comprende su propia perversidad. El alma transformada por la gracia de Cristo admirará su divino carácter. Una percepción de nuestra pecaminosidad nos impulsa hacia Aquel que puede perdonarnos, y cuando, comprendiendo nuestro desamparo, nos esforcemos por seguir a Cristo, él se nos revelará con poder. Cuanto más nos impulse hacia él y hacia la Palabra de Dios el sentimiento de nuestra necesidad, tanto más elevada visión tendremos del carácter de nuestro Redentor y con tanta mayor plenitud reflejaremos su imagen.

¿COMO PERMANECER CON CRISTO?

Entrega diaria: Conságrate a Dios todas las mañanas; haz de esto tu primer trabajo. Sea tu oración "Tomame ¡oh Señor! Como enteramente tuyo. Pongo todos mis planes a tus pies. Usame hoy en tu servicio. Mora conmigo, y sea toda mi obra hecha en ti". Este es un asunto diario. Somete todos tus planes a él, para ponerlos en práctica o abandonarlos, según te lo indicare su providencia. Podrás así poner cada día tu vida en las manos de Dios, y ella será cada vez más semejante a la de Cristo.

La vida en Cristo es una vida de reposo. Tal vez no haya éxtasis de los sentimientos, pero debe haber una confianza continua y apacible. Cuando pensamos mucho en nosotros mismo, nos alejamos de Cristo, la fuente de la fortaleza y la vida. Por esto Satanás se esfuerza constantemente por mantener la atención apartada del Salvador,

No aguardes hasta sentir que estás sano, más di: *"Lo creo; así es, no porque lo sienta, sino porque Dios lo ha prometido".*

a fin de impedir la unión y comunión del alma con Cristo.

Son muchas las manera en que Dios procura dársenos a conocer y ponernos en comunión con él. No se derraman lágrimas sin que él lo note. No hay sonrisa que para él pase inadvertida. Si creyéramos implícitamente esto, desecharíamos toda ansiedad indebida. Nuestras vidas no estarían tan llenas de desengaños como ahora; porque cada cosa, grande o pequeña, se dejaría en las manos de Dios.

Estudio de su Palabra: La Biblia fue escrita para gente común. Las grandes verdades necesarias para la salvación están presentadas con tanta claridad como la luz del mediodía.

Tened vuestra Biblia a mano. Leedla cuando tengáis oportunidad; fijad los textos en vuestra memoria. No podemos obtener sabiduría sin una atención verdadera y un estudio con oración. Nunca se deben estudiar las Sagradas Escrituras sin oración. Antes de abrir su páginas debemos pedir la iluminación del Espíritu Santo, y ésta nos será dada. Los ángeles del mundo de luz acompañarán a los que busquen con humildad de corazón la dirección divina. ¡Cuánto no estimará Dios a la raza humana, siendo que dio a su Hijo para que muriese por ella, y manda su Espíritu para que sea de continuo el Maestro y Guía del hombre!

Oración: Orar es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo. No es que se necesite esto para que Dios sepa lo que somos, sino a fin de capacitarnos para recibirle. La oración no baja a Dios hacia nosotros, antes bien nos eleva a él.

Nuestro Padre celestial está esperando para derramar sobre nosotros la plenitud de sus bendiciones. ¡Cuán extraño es que oremos tan poco! Dios está pronto y dispuesto a oír la oración de sus hijos. Las tienieblas del malo cercan a aquellos que descuidan la oración. Las tentaciones secretas del enemigo los incitan al pecado; y todo porque ellos no se valen del privileio de orar, cuando la oración es la llave en la mano de la fe para abrir el almacén del cielo, donde están atesorados los recursos infinitos de la Omnipotencia.

Hay ciertas condiciones de acuerdo con las cuales podemos esperar que Dios oiga y conteste nuestras oraciones:

◆ Una de las primeras es que sintamos necesidad de la ayuda que él puede dar. Si toleramos la iniquidad en nuestro corazón, si nos aferramos a algún pecado conocido, el Señor no nos oirá: mas la oración del alma arrepentida y contrita será siempre aceptada. Cuando hayamos confesado con corazón contrito, y reparado en lo posible todos nuestros pecados conocidos, podemos esperar que Dios contestará nuestras oraciones.

◆ La oración eficaz tiene otro elemento: la fe. Cuando nos parezca que nuestras oraciones no son contestadas, debemos aferrarnos a la promesa; porque el tiempo de recibir contestación vendrá seguramente y recibiremos las bendiciones que más necesitamos. Por supuesto, pretender que nuestras oraciones sean siempre contestadas en la misma forma y según la cosa particular que pidamos, es presunción.

◆ Cuando vamos a Dios en oración, debemos tener un espíritu de amor y perdón en nuestro propio corazón.

◆ La perseverancia en la oración ha sido constituida en condición para recibir. Debemos orar siempre si queremos crecer en fe y en experiencia.

No hay tiempo o lugar en que sea impropio orar a Dios. En medio de las multitudes de las calles o en medio de una sesión de nuestros negocios, podemos elevar a Dios una oración e implorar la dirección divina. (Ver Nehemías 2:4)

Testimonio: Cuando atesoramos el amor de Cristo en el corazón, así como una dulce fragancia, no puede ocultarse. El amor al Señor Jesús se manifestará por el deseo de trabajar como él trabajó, para beneficiar y elevar a la humanidad. Nos inspirará amor, ternura y simpatía a todas las criaturas que gozan del cuidado de nuestro Padre celestial. Tan pronto como uno acude a Cristo nace en el corazón un vivo deseo de hacer saber a otros cuán precioso amigo encontramos en el Señor Jesús. Y el esfuerzo por hacer bien a otros se tornará en bendiciones para nosotros mismos. Los que así participan en trabajos de amor son los que más se acercan a su Creador. La fuerza se desarrolla con el ejercicio. Con espíritu de amor, podemos ejecutar los deberes más humildes de la vida "como para el Señor" (Colosenses 3:23) Si tenemos el amor de Dios en el corazón se manifestará en nuestra vida. No debéis esperar mejores oportunidades o capacidades extraordinarias para empezar a trabajar por Dios. Los más humildes y más pobres de los discípulos de Jesús pueden ser una bendición para otros.

El gran corazón del Amor Infinito es atraído hacia el pecador con ilimitada compasión. "En quien tenemos redención por su sangre, el perdón de pecados según las riquezas de su gracia" Efesios 1:7 Así es, sólo cree que Dios es tu ayudador. El anhela restaurar su imagen moral en ti. A medida que te acerques al Señor con confesión y arrepentimiento, El se acercará a ti con su miscericordia y perdón. ¡Alabado sea Dios por tan grande amor!

✝

Porciones extraídas del clásico libro,
El Camino a Cristo por E.G. White.

JESUS – El Gran Médico Divino

¡Pronto Regresa a Buscar a Sus Hijos!

LUEGO de haber leído y analizado esta publicación, creemos sinceramente, que usted no será la misma persona. La Santa Biblia nos dice que la senda de los justos, las profecías y la sabiduría son como la luz de la aurora que van en aumento hasta que el día es perfecto.

Juntos hemos podido comprender cuánto nos ama nuestro Creador Divino al habernos hecho seres con libre albedrío, con la posibilidad de tomar decisiones (buenas o malas) a través de nuestra fuerza de voluntad asentada en el lóbulo frontal de nuestro cerebro. Dios nos educa para que podamos elegir todo lo saludable, aquello que nos bendiga para vivir más y mejor sobre esta tierra, así como en la vida futura y celestial.

Nuestro Creador nos ha dejado leyes naturales para que, al obedecerlas, podamos gozar de mayor salud física, mental y espiritual así como de plena felicidad, su plan de restauración es maravilloso, pero es condicional a que lo aceptemos en forma personal, El desea prepararnos para la vida eterna desde ahora. Dios, hablando mediante su siervo Moisés en Exodo 15:26 nos dice:

♦ Si oyeres atentamente la voz de Jehová tu Dios . . .
♦ E hicieres lo recto delante de Sus ojos . . .
♦ Y dieres oído a Sus Mandamientos . . .
♦ Y guardares todos Sus Estatutos (como son los principios de salud) . . .
♦ ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque Yo Soy Jehová tu Sanador"

Cuando nuestro Señor Jesús vivió entre los hombres como el Cordero de Dios, la mayor parte de su tiempo la dedicó a curar las enfermedades y dolencias de la gente a su alrededor y restaurar en ellos su propia santa imagen y carácter. Hoy desea hacer lo mismo por ti y por mi, si en humildad nos acercamos a El en busca de su gracia, perdón y poder restaurador. Hay vida en mirar a Jesús. Hebreos 12:1 nos invita a poner y fijar nuestros ojos en Jesús, el autor y consumador de la fe.

Los grandes acontecimientos que están sucediendo en todo el mundo nos dicen a las claras que el fin está muy cerca, Cristo ya viene a poner fin al dolor, la enfermedad, la violencia, el pecado y la muerte.

A pesar de las condiciones terribles en las cuales estamos sumidos, producto del pecado, Dios tiene un gran plan de redención para nuestra liberación. El último mensaje de amor y advertencia para un planeta en pecado y rebelión, lo puede encontrar en Apocalipsis 12:17, 14:6-12 y 18:1-4. Dios siempre tuvo, tiene y tendrá un pueblo fiel a su gobierno de justicia y amor. En estos momentos, el último llamado de Dios está resonando por todo el mundo a través de miles de voces que proclaman el Mensaje de los Tres Angeles. La invitación es solemne y directa:

"Vi volar por en medio del cielo a otro ángel, que tenía el evangelio eterno para predicarlo a los moradores de la tierra, a toda nación, tribu, lengua y pueblo, diciendo a gran voz:

1. Temed (obedeced) a Dios, y dadle gloria, porque la hora de Su juicio ha llegado; y adorad a aquel que hizo (Creador) el cielo y la tierra, el mar y las fuentes de las aguas
2. Otro ángel le siguió, diciendo: Ha caído, ha caído Babilonia, la gran ciudad, porque ha hecho beber a todas las naciones del vino del furor de su fornicación.
3. Y el tercer ángel los siguió diciendo a gran voz: Si alguno adora a la bestia y a su imagen, y recibe la marca en su frente o en su mano, el también beberá del vino de la ira de Dios, que ha sido vaciado puro en el cáliz de su ira; y será atormentado con fuego y azufre delante de los santos ángeles y del Cordero; y el humo de su tormento sube por los siglos de los siglos. Y no tienen reposos de día ni de noche los que adoran a la bestia y a su imagen, ni nadie que reciba la marca de su nombre

Aquí está la paciencia de los santos, los que guardan los mandamientos de Dios y la fe de Jesús"

Amable lector, es evidente la seriedad con que Dios presenta este último llamado de misericordia. El gran conflicto en toda época ha sido librado entre los poderes del bien y del mal, y ahora que estamos llegando al fin de la historia de este mundo cada caso será decidido de acuerdo a la decisión que cada uno haya hecho: Servir y obedecer a Dios, o servir y obedecer a los hombres y al enemigo de Dios. De acuerdo a la elección que hagamos será nuestro fin. Si escogemos a Dios nos espera la vida eterna, si le rechazamos la muerte eterna. Pero la Biblia nos dice: "Porque no quiero la muerte del que muere, dice Jehová el Señor; convertíos pues y viviréis" Ezequiel 18:32.

Te invitamos a que sigas al Señor Dios, Creador del universo y no a Satanás y a los hombres que él lidera. Oramos por ti. Si deseas más información, escríbenos a un apartado postal, con gusto te responde-

remos a la brevedad. El gran movimiento misionero y remanente final, de acuerdo a Apoc. 17:14, es un pueblo llamado, escogido y fiel, mediante Jesús, el Cordero de Dios. En todas partes del mundo Dios ha levantado a sus fieles hijos de la "undécima hora" para "reparar los portillos y calzadas antigüas" de su santa Ley de Amor derribadas por las tradiciones e invenciones humanas, unámonos al Capitán Celestial, ¡Cristo ya Viene!



Nuestra Crisis Mundial de Salud

REALIDADES sobre la "Vaca Loca" Esta terrible enfermedad está infectando personas en Gran Bretaña y Europa.

Hay serias amenazas que es una fuente peligrosa de infección en Norte, Centro y Sudamérica. Los nombres científicos para la "vaca loca" son: En el ganado vacuno, se la llama Bovine spongiform encephalopathy (BSE) en inglés, Encefalopatía Esponjosa Bovina; en ovejas se la llama Scrapie (inglés) o sea arañasos; en humanos, es Creutzfeldt-Jakob disease (CJD inglés). Todas estas formas de enfermedad son conocidas como: encefalopatías espongiformes (EE). Esta enfermedad hace que el cerebro se llene de agujeros como una esponja. La causa es comer carne contaminada (vacas, cerdos, pollos, ovejas y otros animales silvestres). Los síntomas pueden no aparecer por años.

Usted puede enfermarse con CJD al comer cualquier parte de un animal. Los Priones (causante de todo tipo de EE) infectan todas las partes del cuerpo, no sólo el cerebro, y aunque el BSE / CJD atacan al cerebro, está presente en todas partes de la víctima, por lo tanto, todo el animal está infectado. No se debería comer nada de ese animal. Esta contaminación no se la puede remover por cocinar la carne. ¡El agente misterioso que causa SE/EE no se encuentra sólo en el cerebro! Se lo ha encontrado en muchos otros órganos y tejidos de los animales, incluyendo la sangre y los huesos. En 1993 se confirmó que la enfermedad puede transmitirse o pasar de la vaca a su ternero, constatando así que la transmisión puede ser por la sangre. Los huesos de vacas viejas son la fuente más utilizada de proteína gelatina, utilizada en muchos alimentos, incluyendo caramelos de menta, postres de gelatina y cápsulas para medicamentos.

La infección de ovejas estadounidense y británicas ocurrió al mismo tiempo. Esto ocurrió en la década de 1950 a partir de los desperdicios que unos científicos descartaron, en un experimento realizado para tratar de determinar la causa del Kuru, una enfermedad entre los caníbales de Nueva Guinea. Ya por los 70's, Scrapies (arañasos) apareció en ovejas tanto en Estados Unidos como en Gran Bretaña. Las ovejas que morían de esta enfermedad se las procesaba para alimentar a vacas en ambos países. Las ovejas muertas eran enviadas a plantas procesasoras que las transformaban en polvo de proteína, para alimentar a las vacas. Esto extendió la enfermedad ampliamente.

En Estados Unidos no se revisa a los animales para ver si están enfermos antes de matarlos y cuando se chequean, sólo se analizan 100 cerebros de cada 100.000 o más animales lo cual es demasiado poco.

El BSE/CJD no se detecta durante su período de incubación. Porque la enfermedad es causada por priones (proteínas dañadas, no son ni bacterias, gérmenes o virus), el BSE y CJD no promueven una respuesta de anticuerpos. Cuando la infección entra en un animal o humano, el sistema inmunológico de la víctima no muestra ningún signo de lucha contra la infección como lo hace contra las bacterias, gérmenes y virus. El sistema inmune no lo detecta ni le hace frente. Los científicos no pueden utilizar la prueba o método de anticuerpos para determinar si una persona está infectada con esta "nueva" enfermedad, como sí se puede hacer con el SIDA. ¡La única excepción son las biopsias de cerebro, pero estas no son llevadas a cabo sino hasta luego de que la persona muere!

Puede llevar años antes que aparezcan signos de esta enfermedad. Esta enfermedad (CJD) toma entre 10 a 50 años para comerse y agujerear en forma de esponja el cerebro. En las vacas, la muerte se presenta al año y hasta 8 años después de haberlas infectado. Si la leche vacuna que usted bebe está infectada, su ternero, el cual fue faenado el año pasado, también la tenía cuando usted se lo comió.

BSE se transmite a las crías. Las vacas y las ovejas se la pasan a sus crías, las gallinas la pueden transmitir mediante los huevos. ¿Será que CJD, la enfermedad en humanos, puede ser transmitida a nuestra descendencia? Este es un asunto por demás serio. En los Estados Unidos, la agencia de control sobre drogas y alimentos (FDA) ahora demanda a todos los donantes de sangre que contesten la siguiente pregunta: ¿Ha muerto algún familiar suyo de la enfermedad Cruetzfeldt-Jakob (CJD)? No podemos dejar de advertir a la población mundial que ha llegado el tiempo en que ya no es más seguro ni saludable comer productos animales. Debemos decirles que deben dejar de comer carne infectada. Esta crisis alimentaria incluye los ciervos o venados y otros animales salvajes.

Lastimosamente los granjeros hacen buen dinero vendiendo los animales que se les mueren a las plantas procesadoras. Y como van las cosas, no están por dejar de hacerlo.

Es extremadamente difícil desactivar y destruir un prión. Los priones de BSE y CJD no pueden ser destruídos de la misma forma como se lo ha hecho con la plaga, epidemias de cólera, o contra la terrible ebola lo cual se hace quemando los cuerpos. Esta infección (BSE/CJD) es transmitida a través de los priones, los cuales son unas proteínas que sólo se desactivan con altas temperaturas que exceden los 450 a 500 centígrados (800° F.) Estas temperaturas son mucho mayores que las que se necesitan para reducir los cuerpos a cenizas.

No utilice alimento para plantas a base de sangre. Una señora vegetariana en Inglaterra fue infectada con CJD, simplemente por rociar con estos productos animales, a base de sangre, sus rosales.

Miles de vacas en Norteamérica están muriendo por muerte súbita o misteriosa. Desde 1981, los Estados Unidos de Norteamérica ha tenido miles de muertes "misteriosas" pero el Dr. Richard Marsh, un virologista de la Universidad de Wisconsin en Madison, dice que el ha visto más de 100 casos de BSE en su práctica, aquí en Estados Unidos, entre los años 1981 y 1989.

Si usted muere contagiado por CJD, oficialmente (en Estados Unidos) se lo catalogará como otra víctima más de Alzheimers. Toda muerte resultante de CJD, en los Estados Unidos, se la rotula, en forma incorrecta como Alzheimer. Por eso es que, supuestamente, no existe ningún caso de infección CJD (vaca loca) en los Estados Unidos. Algunos doctores saben la verdad. El Hospital de Veteranos en Pittsburgh llevó a cabo 53 autopsias secuenciales de víctimas de Alzheimers. En el primer caso 5.5% habían muerto de CJD, el segundo análisis reveló que 6.3% murieron de CJD. Las muertes de "Alzheimers" se están duplicando y triplicando en Norte América, pero esto no es característico de las enfermedades genéticas (como es el caso de Alzheimers). La tasa de enfermedades genéticas no se incrementan, duplican o triplican continuamente.

¡Volvamos a Genésis 1:29, Dios nuestro creador, sabe lo que es mejor para nuestra salud y felicidad!

Salud para las Naciones

LLEGA el tiempo cuando los habitantes de nuestro pequeño mundo deben decidirse por vivir más saludablemente. Las ramificaciones y consecuencias del uso ilegal de drogas, bebidas alcohólicas, tabaco, cafeína y las dietas altas en azúcar y grasa, son de conocimiento nacional e internacional. Con el rápido incremento de las enfermedades coronarias y las muertes de cáncer en todo el mundo, la diseminación del SIDA, la amenaza de la Vaca Loca, y una miríada de otras complicaciones de salud, nosotros, con Salud para las Naciones nos hemos dedicado a proveerle información excelente sobre salud natural y longevidad. Nuestra organización opera gracias a laicos que están dedicados a mejorar su salud. Nos hemos embarcado en una campaña internacional llamada "5-por-Día y Las 8 Leyes o Remedios Naturales." Creemos que proveen la clave para reducir drásticamente los costos de salud y el sufrimiento causado por las diversas enfermedades que existen alrededor del mundo. Oramos para que esta publicación signifique una bendición en su vida, para su familia, su comunidad y para su nación.

PARA RECIBIR MAS PUBLICACIONES ESCRIBANOS A:

El Evangelio Eterno

1336 Rimrock Drive

Perris, CA 92570

Tel. (888) 722-2780, (323) 256-3600; Web- http://www.elevangelioeterno.com

Pues ver nuestra programación TV Los Angeles, CA: Latin-TV 63.5; Phoenix, AZ: EEE Network 40.2 NY York: 46.3